



L'insomnie, une lueur d'espoir
UN CAS VÉCU DE CAROLE POULIN



Les éditions
Belle Feuille

L'INSOMNIE
UNE LUEUR D'ESPOIR

Carole Poulin

L'INSOMNIE
UNE LUEUR D'ESPOIR



Les éditions

Belle Feuille

Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec et
Bibliothèque et Archives Canada

Poulin, Carole, 1949-

L'insomnie, une lueur d'espoir

Autobiographie.

ISBN 978-2-923959-19-1

1. Poulin, Carole, 1949- . 2. Insomnie. 3. Insomniaques - Québec
(Province) - Biographies. I. Titre.

RC548.P60 2009 362.196'849820092

C2009-942644-7

Infographie des pages couvertures et intérieures :

Patrick Charpentier (Le Patchwork Communications Graphiques)

Correction : Marcel Debel

Mise en page : Marcel Debel

Illustration de la page couverture : Coucher de soleil à la Baie Georgienne, photo
prise par Éric Chicoine.

Distribution :

Coopérative de Diffusion et de Distribution du livre (CDDL)

www.cddl.qc.ca

Courriel : info@cddl.qc.ca

Télécopie : 450-714-4236

Téléphone : 450-714-4037

Sans frais : 1-877-777-6024

La maison d'édition désire remercier tous les collaborateurs à cette publication.

Les Éditions Belle Feuille

68, Chemin St-André

Saint-Jean-sur-Richelieu

Québec J2W 2H6

Téléphone : 450-348-1681

Courriel : marceldebel@videotron.ca

Dépôt légal

Bibliothèque et Archives nationales du Québec—2009

Bibliothèque et Archives Canada—2009

Tous droits de traduction, de reproduction et d'adaptation réservés

© Les Éditions Belle Feuille 2009

© Carole Poulin

karole.p@hotmail.com

REMERCIEMENTS

Je dis un gros merci à mon époux Roger et à mes enfants ainsi que leur conjoint(e) qui m'ont chaudement encouragée et aidée à écrire ce livre. Un merci aussi à ma sœur Clémence, sa fille Andrée-Ann, à mon frère Claude et à mes amies Lorraine, Marie, Suzanne et Marlène qui ont tous participé à son élaboration. Je savais que mon livre était entre bonnes mains. Ces personnes en ont pris soin comme s'il s'agissait de leur propre création. Je tiens à exprimer ma gratitude à tous ceux et celles qui m'ont incitée à écrire ce livre.

Je veux manifester mon amour à toutes les personnes dont le nom apparaît dans ce livre. Je me suis permise de les nommer pour clarifier certaines situations. Un gros merci à tout le monde !



AVANT-PROPOS

Aujourd'hui, le 29 novembre 1997, je commence enfin la rédaction de mon livre.

J'écoute une musique envoûtante. Dehors il fait beau soleil et la brise est légère. C'est plaisant de voir mes draps danser au rythme du vent. La nature est belle...comme disait mon père ! J'ai le goût d'écrire le livre de ma Vie parce que la présence de Dieu en moi m'incite à aider et à porter secours aux autres par le biais de mon vécu.

Écrire ce livre, L'insomnie une lueur d'espoir, est pour moi une très grande source de joie dans ma vie, et tant mieux si mon témoignage peut aider les autres à mieux comprendre la source de leur souffrance. Une souffrance reconnue est à moitié guérie...

Je vous parle de mon vécu, de ma tendre enfance jusqu'à aujourd'hui. Je sais maintenant que l'esprit qui m'habite m'a aidée à découvrir et à faire grandir les facettes positives de ma personnalité. Tout ce que je possède est illimité, surtout la confiance en moi sans cesse progressant. Maintenant je suis pleine de projets et je veux prendre du temps pour partager mon expérience avec les autres. Chaque individu a tout avantage à découvrir ses vraies valeurs. L'erreur à éviter, c'est de se croire incapable d'entreprendre une telle démarche. L'esprit qui est en nous est capable de tout et il faut s'abandonner à Lui totalement.

C'est vendredi et le lever du soleil est merveilleux, rouge, orange... Merci à vous, mes yeux, qui me permettent de jouir de ce décor féérique. L'important, c'est de vouloir améliorer sa vie et de suivre le chemin choisi jusqu'au bout.

Je prie la Vierge ce matin et j'écoute avec attention ce qu'elle m'inspire : Commence le livre que tu veux écrire depuis si long-

temps, Carole. Fais-moi confiance car je te conduirai là où il te sera bon d'aller. Sur le coup, la peur m'a envahie, mais finalement j'ai décidé de foncer !

La démarche que j'ai faite pour régler mes problèmes me pousse aujourd'hui à aider les autres. Derrière mon insomnie se cachaient des blessures, des colères, l'alcoolisme, la dépendance aux médicaments et beaucoup de peines. Mes souffrances ont blessé plusieurs personnes de mon entourage. Il a fallu que je me libère de tous ces sentiments négatifs qui empoisonnaient ma vie. Quelle libération de jouir enfin d'un sommeil réparateur et reprendre goût à la vie ! Antérieurement, j'avais de la difficulté à accepter la vie telle qu'elle se présentait. Maintenant, c'est différent, je réussis à mieux m'adapter.

Pour écrire ce livre, j'ai demandé à la Vierge, à mon père et à ma grande amie, tous deux décédés, d'être à mes côtés. Je suis certaine qu'ils m'ont aidée à réaliser mon plus grand rêve. Mon père et Yvonne m'ont inspirée énormément dans ma mission : celle d'aider les autres à s'en sortir. « Si tu aides les autres à réussir leur vie, sois certaine de réussir la tienne. »

Je suis certaine qu'après avoir lu ce livre, vous aurez le goût de vous prendre en main et de vous libérer de votre problème d'insomnie. La route est parfois longue et sinueuse, mais elle donne des fruits.

Carole Poulin

INTRODUCTION

Née à St-Valentin, je suis la 3^e d'une famille de 8 enfants : 4 frères et 3 sœurs que j'ai toujours plaisir à rencontrer. Je suis fière de mes proches parce qu'ils sont uniques avec de belles qualités. Pour moi, c'est une richesse de faire partie d'une famille nombreuse.

Mes parents étaient de bons travailleurs dotés d'une nature généreuse. Mon père était très respectueux et à l'écoute de ses enfants. Il me disait souvent : « La nature est tellement belle...ah...que c'est beau la vie ! » Il m'a enseigné le détachement et aujourd'hui je comprends mieux le sens de ce mot que j'ai eu l'opportunité de pratiquer avec mes enfants.

Mon père est décédé le 29 janvier 1997, suite à un accident d'auto, qui s'était produit quelques jours auparavant.

Ma mère est décédée le 3 juin 2005 suite d'une maladie. Elle était une femme très sociable, d'une grande générosité et un sens de l'humour très développé. Je suis fière d'avoir reçu quelques-unes de ses qualités. Souvent, elle disait aux gens qui arrivaient à l'improviste : « Restez à souper, quand il y en a pour dix il y en a pour douze ! »

Petite, j'étais une fille plutôt docile qui disait toujours oui. Je me sentais bien quand la maison était pleine parce que j'avais un grand besoin d'être entourée aimée et surtout sécurisée.

Donc, aussi loin que je me souviens, j'étais une enfant en constante insécurité. Comme je craignais d'aller au lit toute seule, j'avais toujours hâte qu'une de mes sœurs vienne me rejoindre. Ma peur de ne pas dormir a commencé dès mon tout jeune âge. Je me souviens de la nuit où je ne dormais pas et que tous mes frères et

sœurs étaient déjà dans les bras de Morphée. Je suis descendue au rez-de-chaussée pour réveiller ma mère et lui dire que je n'arrivais pas à dormir. Elle m'a répondu : « Il fait nuit présentement Carole, retourne dans ton lit et tu vas dormir. » Je me sentais très seule et très petite dans le noir. Je pleurais à chaudes larmes. Ma sœur et moi couchions dans un lit superposé; elle dormait en bas et moi en haut. Souvent je me penchais pour lui demander : « Est-ce que tu dors ? », et elle me répondait : « Pas encore » Je lui disais : « Attends, je veux dormir avant toi », mais, souvent, c'est elle qui s'endormait la première. Quand elle ne parlait plus, je savais qu'elle dormait. Je me sentais seule, triste et en insécurité. Un jour, j'ai osé réveiller ma sœur pour lui exprimer ma souffrance et elle m'a dit : « Dors, car il faut te reposer. » Elle essayait de me reconforter mais en réalité, elle se sentait totalement impuissante. Quand je ne dormais pas, j'allais souvent vérifier si quelqu'un d'autre était réveillé. La plupart du temps, quand je retournais dans ma chambre, j'étais triste de voir mes frères et sœurs dormir si paisiblement. Je me sentais si seule que je pleurais, la tête dans mon oreiller parfois. Je me sentais tellement anxieuse. Je n'aurais pas souhaité que quelqu'un d'autre vive la même chose que moi.

Donc, toute jeune, je souffrais déjà d'insomnie. J'avais peur de la noirceur. À l'école, j'étais distraite et incapable de me concentrer. J'avais de la difficulté à apprendre et à mémoriser. J'étais anxieuse juste à penser au soir. J'aimais être entourée de monde pour ne pas sentir mon malaise intérieur.

Quand je jouais au ballon chasseur dans la cour d'école ou quand j'étais assise dans la classe, il pouvait m'arriver tout à coup de me perdre dans mes pensées. J'ai doublé ma 3^e année et, le plus humiliant, c'était de me retrouver dans la même classe que mon frère plus jeune.

Au premier bulletin je me classais au 15^e rang tandis que mon frère, lui, se retrouvait au 3^e.. C'est à partir de là que mon sentiment d'infériorité a commencé à se manifester. Je me disais que je n'étais

vraiment pas faite comme les autres. Je comprends mieux maintenant pourquoi j'avais de la difficulté à me concentrer et apprendre. Je vivais tous les jours dans la peur : celle de ne pas être à la hauteur. Aujourd'hui, je peux me mettre plus facilement dans la peau de l'enfant qui vit des difficultés à l'école.

Assise sur les bancs d'école, j'étais souvent préoccupée par ma peur de ne pas dormir ainsi que d'autres peurs. Aujourd'hui, l'élimination de mes peurs a amélioré ma concentration et j'apprends beaucoup plus facilement.

Nous demeurions tout près de l'église et souvent j'allais y faire un tour. Ce lieu sacré avait sur moi un effet apaisant. Une journée où je souffrais intérieurement, je me souviens avoir posé cette question à la Vierge : « Est-ce que je vais parvenir enfin à ce bien-être intérieur ? » Ce n'est pas la première fois que je la lui posais et à chaque fois, j'avais la conviction profonde qu'elle me libérerait et que je serais bien dans ma peau. La foi m'a toujours aidée à traverser les moments plus difficiles et Dieu mettait toujours des gens sur ma route pour m'aider dans mon cheminement.

Lorsque j'étais petite, j'étais incapable de dire non et cela me mettait en colère. Quand je voulais dire non, je me sentais tellement mal à l'aise et coupable que je finissais par dire oui. Après coup, je m'en voulais d'avoir donné la priorité aux autres. J'ai compris plus tard que je me pliais aux besoins des autres pour m'assurer leur amour. Je n'étais pas en harmonie avec moi quand j'agissais de la sorte, et à chaque fois, un étai me serrait le cœur. À cette époque, j'ignorais les véritables raisons de mon malaise, mais aujourd'hui je sais qu'il était causé par des émotions refoulées : la colère, la rancune, etc. Je me fâchais rarement et j'accumulais des émotions que je gardais cachées au fond de moi. J'avais de la difficulté à m'accepter, à tolérer les autres et à bien composer avec les événements de la vie. J'étais en questionnement et je cherchais à comprendre pourquoi je n'étais pas bien dans ma peau. Même si j'étais portée à me dépré-

cier, à l'intérieur de moi je me disais qu'un jour il y aurait sûrement une étoile qui brillerait pour moi, comme dans la chanson : Y'a une étoile pour vous. Vers l'âge de 10 ans, une de mes cousines venait à l'occasion coucher chez moi durant l'été. J'étais plutôt réticente quand arrivait mon tour d'aller passer la nuit chez elle. Pour moi, le fait de dormir ailleurs que chez moi était impensable. Je passais toujours une agréable journée en sa compagnie, mais le soir venu, j'appréhendais l'heure du coucher. Ma peur de ne pas dormir était présente à cause de mon insécurité affective. Je n'ai jamais pu passer la nuit chez ma cousine. À chaque fois que ma cousine m'invitait à coucher, ma peur me poussait à téléphoner à ma mère pour qu'elle revienne me chercher. Certaines personnes me traitaient de bébé et ça me mettait en colère. Je m'en voulais terriblement d'être incapable de pouvoir passer la nuit ailleurs qu'à la maison.

Madame Boudreau, mon professeure de 9^e année fut celle qui m'a le plus marquée. Je me sentais aimé et bien avec cette femme. Elle m'encourageait à développer mon côté manuel, parce qu'elle était convaincue que j'avais des aptitudes dans ce domaine.

À la fin de ma 9^e année, ma mère m'a suggéré d'aller suivre un cours de coiffure. J'ai accepté sa proposition, même si l'idée de me rendre à Montréal m'insécurisait. Je me suis faite une amie qui s'appelait Nicole. Elle demeurait à St-Luc et tous les jours nous voyagions ensemble. La présence de Nicole me rassurait. J'ai réussi le cours qui s'échelonnait sur une période de 6 mois. Aujourd'hui je peux dire que c'est un beau cadeau que j'ai reçu de ma mère, d'avoir confiance en mes talents manuels.

Quelques mois plus tard, mon ex-professeure, madame Boudreau a vu ma photo de graduation dans le journal local. Elle m'a fait parvenir une carte de félicitations par la poste. Ce geste m'a beaucoup touchée.

J'aimais beaucoup la musique et ma mère en était bien consciente. Elle a décidé de me faire suivre des cours de piano. Mon profes-

seur m'a dit que j'avais une grande facilité à apprendre. Après mes 6 mois de pratique, j'ai eu un accident à la main et j'ai dû, avec grand regret, mettre fin à mes cours. À environ 1 kilomètre de notre maison, un petit ruisseau coulait et, fréquemment, je m'y rendais pour profiter de ses bienfaits. De grands peupliers longeaient notre champ. Ils étaient majestueux !

C'est à la brunante que je me rendais souvent près du ruisseau pour prendre le temps de relaxer. Entendre le bruit de l'eau qui coule m'apaisait... Sur le chemin du retour, j'observais la beauté du coucher de soleil à travers les arbres et je me disais qu'un jour, je ressentirais à l'intérieur de moi cette douce harmonie.

Aujourd'hui, je réalise que le plein air a toujours été une source importante de bien-être pour moi. Il m'a souvent soulagée des malaises que je vivais à cette époque.

J'ai commencé à travailler à l'âge de 17 ans dans un salon de coiffure à St-Jean-sur-Richelieu. J'étais très sociable et heureuse dans mon travail. Ma patronne et les clientes me faisaient confiance mais, comme j'avais encore de la difficulté à dire non, j'ai dû quitter ce travail pour éviter d'être exploitée. Un peu plus tard, j'ai été embauchée dans un autre salon et au même moment, mon ex-patronne m'a téléphoné pour me demander de la rencontrer. Elle souhaitait que je retourne à son salon pour récupérer la clientèle qu'elle avait perdue en mon absence. Après avoir pris un peu de temps pour réfléchir, j'ai décidé d'acquiescer à sa demande. Je lui ai fait part de mes nouvelles exigences, celles que j'avais mises sur papier avec l'aide de mon frère Jocelyn. J'étais très heureuse qu'elle accepte mes conditions et, à la fin de la rencontre, j'étais fière d'avoir réussi à m'affirmer.

Dans la même période, j'ai rencontré un garçon qui s'appelait Roger et tout de suite, je me suis sentie bien avec lui. Il m'apportait un sentiment de sécurité qui, jusqu'ici, m'était inconnu. Mon insécurité me faisait douter qu'un homme puisse s'intéresser à un être aussi fragile que moi... ! Nos fréquentations ont duré 3 ½ ans, et, pendant ces années, je n'ai connu que le bonheur. Je me sentais

importante à ses yeux et aimée. Roger a étudié à l'université Laval de Québec pour finalement graduer comme agronome en 1968. Il travaillait dans un bureau de Rimouski depuis quelques mois quand, un jour, son employeur lui a proposé un poste dans une nouvelle succursale située à Trois-Pistoles. Comme Roger se sent bien partout, il a accepté leur proposition assez rapidement. Ma peur de l'inconnu m'insécurisait beaucoup. Peu de temps après notre arrivée à cet endroit, mes légères insomnies ont commencé à devenir plus marquées.



La roseraie à la résidence de l'auteure

TROIS-PISTOLES

C'est le 30 août 1969 que j'ai épousé cet homme que j'aime plus que tout. Je craignais toutefois que mon malaise intérieur ne m'aide pas beaucoup à maintenir l'équilibre dans notre couple.

À Trois-Pistoles, nous demeurions dans un logement peu éclairé. Je m'ennuyais beaucoup et j'avais tendance à déprimer car j'acceptais mal d'être si loin de ma famille ; je me sentais très seule. Je fuyais la réalité de toutes sortes de façons : l'alcool pour geler mes émotions et les somnifères pour arriver à dormir. J'ai beaucoup souffert d'insomnie pendant toutes ces années éloignées de mes proches. Parfois, je quittais la maison sans trop savoir où aller. Je fuyais ma douleur intérieure, mais ailleurs c'était la même chose. Je mangeais mais je n'avais pas faim. Incapable de rester sans rien faire, il fallait que je fasse quelque chose et que je vois du monde pour atténuer ma douleur. Quand je suis arrivée à Trois-Pistoles, je ne connaissais à peu près rien de la vie. Mon mari partait pour le travail et moi je restais seule à l'appartement. Mes peurs devenaient plus grandes, surtout celle de ne pas dormir. Je m'ennuyais beaucoup de ma famille et de mon travail. Ce déménagement avait définitivement changé le courant de ma vie. Je me sentais incapable de jouir pleinement d'un nouvel environnement et j'en souffrais énormément. La boisson et les pilules m'étaient devenues indispensables et l'ennui m'atterraait de jour en jour. Je pensais continuellement à dormir, c'était devenu presque une obsession. Je me laissais tremper dans des bains chauds et j'allais prendre de longues marches dehors. Rien à faire, le malaise me poursuivait. La première année, j'ai eu des idées suicidaires. Quand mon mari assistait à des réunions professionnelles en fin de journée, il s'arrangeait pour rentrer le plutôt possible à la maison. Il s'inquiétait de plus en plus à mon sujet.

Neuf mois après notre arrivée à Trois-Pistoles, j'étais enceinte de notre premier enfant. En apprenant la nouvelle, j'ai senti monter en

moi un regain d'énergie qui m'a redonné goût à la vie. Mon énergie et mes pensées étaient centrées sur ma grossesse. Je lisais des livres sur l'éducation des enfants, je m'alimentais sainement et je faisais de l'exercice en plein air. L'attente de mon premier enfant a été le moment le plus précieux de ma vie. Pour moi, un enfant c'est merveilleux et c'est ce qu'il y a de plus beau sur la terre. Une belle fille,

Notre fille France est née le 31 janvier 1971 et son arrivée fût pour Roger et moi une source de très grande joie.

Les membres de ma belle – famille ont décidé de venir me rendre visite malgré la distance qu'ils avaient à parcourir. Ils sont arrivés à Trois-Pistoles un samedi après-midi et, sans perdre une minute, ils se sont dirigés vers l'hôpital. Étant donné leurs obligations, ils ne pouvaient s'absenter plus d'une journée. Dès leur arrivée, une infirmière leur a dit que les visites étaient interdites l'après-midi. Ils ont tenté en vain de lui expliquer qu'ils venaient de faire huit heures de route pour me voir et qu'attendre jusqu'au soir leur était impossible. Contrariés, ils n'ont pu faire autrement que de rebrousser chemin. Quand mon mari m'a annoncé que ma belle- famille était repartie, je n'en croyais pas mes oreilles ! Ce contretemps m'a beaucoup peinée, j'aurais tellement aimé qu'ils voient ma fille. Après de nombreuses années, j'ai réalisé que ces peines étaient bien enfouies en moi jusqu'au jour où je me suis permise de les pleurer. Plus tard je suis devenue enceinte de mon 2^e enfant. J'ai accouché le 25 mai 1973, d'un beau garçon prénommé Eric.

Je prenais grand soin de mes enfants et les deux étaient devenus ma raison de vivre. Je me consacrais totalement à leur éducation et les moments passés avec eux me faisaient du bien. Je priais souvent et une petite voix à l'intérieur de moi me disait de ne pas lâcher et qu'un beau jour, je serais enfin bien dans ma peau.

Je retiens cette parole de l'Évangile qui dit : « Je suis la lumière du monde, celui qui me suivra aura la lumière de la vie et ne marchera plus dans l'obscurité ». Je croyais à cette phrase. Jésus a guéri un aveugle et

d'autres personnes qui avaient foi en Lui. Il disait aux malades : « Va, tu es guéri, ta foi t'a sauvé. » J'avais la foi et c'est elle qui m'a encouragée à persévérer. Je me disais qu'un jour j'arriverais à guérir de mes insomnies, et qu'une fois la guérison complétée, je serais mieux dans ma peau. Je remercie souvent le Seigneur pour la foi qu'Il m'a donnée car c'est elle qui m'a sauvée. Ma mère était pieuse et croyante. Elle m'a transmis ces valeurs profondes. La déprime que j'ai connue à Trois-Pistoles était en partie causée par l'éloignement de ma famille, du moins, c'est ce que je croyais à ce moment là. La construction de notre nouvelle maison coïncidait avec la naissance de mon fils. Les travaux débutaient à peine quand mon époux m'a annoncé qu'il venait tout juste de recevoir une offre d'emploi pour Granby. Je n'ai pas sauté de joie en apprenant la nouvelle et j'ai dit à Roger : « Etant donné la construction de notre maison, je crois que ce n'est pas le bon temps de quitter Trois-Pistoles. » Il était d'accord pour refuser l'emploi qu'on venait de lui proposer parce que celui qu'il occupait lui plaisait bien. Je savais bien au fond que Roger aimé bien rester ici. Alors je pensais qu'avoir une maison me permettait de mieux m'adapter, ça n'a pas été le cas. Rester ici lui permettait de profiter encore plus longtemps de la beauté de Trois-Pistoles.

Moi, de mon côté, je consacrais beaucoup de temps à décorer notre maison située sur le bord du fleuve, en espérant un jour apprécier davantage Trois-Pistoles. Un peu plus tard, je m'en suis voulue de m'être opposée à ce nouvel emploi qui m'aurait permis de me rapprocher de ma famille. Mon opposition lui avait laissé croire que je tenais à demeurer à Trois-Pistoles, alors qu'en fait, je désirais plus que tout quitter cet endroit. Même la beauté du paysage n'arrivait pas à me séduire. Mes yeux et mon cœur étaient incapables d'apprécier les belles choses parce que je me sentais mal dans ma peau. Seul les mouvements de la marée avaient retenu mon attention : un phénomène d'une beauté indescriptible. C'est seulement quelques années plus tard que j'ai pu apprécier à sa juste valeur la particularité de ce décor. J'ai confié à une amie que je m'étais opposée à quitter Trois-Pistoles pour pouvoir profiter au maximum

de notre nouvelle maison. Mon amie eut peine à y croire car elle savait très bien que je n'étais pas vraiment heureuse à Trois-Pistoles et que vivre éloignée de ma famille avait des répercussions néfastes sur ma santé. En fait, je pensais que dans cette maison, tout irait mieux pour moi, et qu'enfin je pourrais être heureuse. Cette maison, c'était comme un rêve qui devenait réalité et j'étais convaincue que m'occuper de la décoration me changerait les idées. Dans ma tête ce n'était vraiment pas le bon moment pour déménager. Même si cette maison offrait une vue magnifique sur le fleuve St-Laurent, j'ai réalisé que j'avais fait une grosse erreur en refusant de déménager à Granby où se situait le nouvel emploi. J'ai beaucoup regretté de m'être opposée à Roger puisque notre nouvelle maison n'avait pas eu sur moi les effets escomptés. J'en ai voulu à mon mari de ne pas avoir détecté mes vrais sentiments. J'aurais bien aimé qu'il comprenne vraiment que ma famille avait beaucoup d'importance pour moi et que son absence me déstabilisait. Ces quatre années passées de plus à Trois-Pistoles furent pour moi très difficiles à vivre. Je me disais que nous aurions pu déménager à Granby si j'avais consenti au transfert de Roger. D'après moi, c'était une erreur de ma part. Je buvais et, comme je souffrais de plus en plus d'insomnie, je prenais régulièrement des pilules pour dormir et de la boisson. Je m'endormais très tard et je pleurais souvent. J'avais des idées suicidaires qui hantaient mon esprit régulièrement. Maintenant, je comprends mieux les personnes qui ont de pareilles pensées et je sais ce qu'elles vivent à l'intérieur. Je vivais dans la noirceur : la souffrance, un immense sentiment de solitude, une douleur morale intolérable. J'avais tout de même de bonnes amies à Trois-Pistoles dont deux qui ont eu la gentillesse de venir faire du ménage à la naissance de mon 2^e enfant. Une autre amie s'est offerte pour garder ma fille France et une 4^e est arrivée à la maison avec un bon souper. Je venais juste de sortir de l'hôpital. Je n'en croyais pas mes yeux : ces femmes étaient des anges pour moi. Je suis restée en contact avec ces personnes et, à l'occasion, je leur fais parvenir une carte de fête. Ces femmes sont la preuve vivante que les habitants du Bas du Fleuve sont des personnes chaleureuses ; toujours prêtes à s'entraider.

NICOLET

Après 8 longues années passées à Trois Pistoles, nous sommes finalement déménagés à Nicolet où se situait le nouvel emploi de mon mari. Ses employeurs lui avaient fait une proposition que, cette fois, il décida d'accepter. De mon côté, j'étais heureuse de me rapprocher de ma famille. Seulement 2 heures de route me séparaient de mes proches. Mes idées noires commençaient à s'estomper mais ma peur de ne pas dormir me hantait toujours.

Le soir de notre arrivée à Nicolet, mon conjoint m'a dit : « Je ne veux plus t'entendre dire que tu t'ennuies et je souhaite que tu sois heureuse une fois pour toutes. Ce qu'il m'a dit m'a tellement troublée que cette nuit-là je n'ai pas bien dormi...

Quelques semaines après notre arrivée à Nicolet, je me suis rendue compte que je ressentais exactement la même souffrance intérieure que celle de Trois-Pistoles. Je ne savais plus trop quoi faire pour améliorer la situation. En fait, j'étais sans réponse. Je priais Dieu avec confiance pour qu'Il mette sur ma route des personnes qui m'aideraient à me prendre en main. Quelques semaines plus tard, j'ouvrais un salon de coiffure dans le sous-sol de ma maison. J'étais convaincue que sur mon chemin, il y aurait des personnes prêtes à m'aider.

Ma première cliente était l'épouse du contracteur de la maison que nous venions d'acheter. En quittant la maison elle m'a dit : « Si je suis satisfaite de tes services, je vais venir te voir régulièrement. » Avec le temps, cette femme est devenue une grande confidente et une bonne maman pour moi. Dieu avait bien reçu mon message et je l'ai remercié pour l'intérêt qu'Il avait bien voulu me porter. Par la suite, cette cliente m'a présentée sa grande amie qui faisait partie du mouvement d'entraide Al-Anon. Je me suis confiée à elle rapidement car

son discours m'inspirait confiance. En l'écoutant, j'ai réalisé à quel point la colère et la peine pouvaient causer des ravages. Ça me faisait un bien énorme de parler avec elle des troubles qu'engendre l'accumulation de sentiments négatifs. Je me sentais aimée et respectée. Je me suis mise à me confier et je me sentais écouter.

À la fin de la discussion, cette femme m'a invitée à la prochaine réunion des Al-Anon en me disant gentiment : « Ne t'inquiète pas, je serai là à ton arrivée. » Elle resplendissait et je souhaitais lui ressembler un jour. J'ai appris dans ce mouvement, à m'ouvrir aux autres et à me rendre utile en assumant des tâches variées. J'ai commencé tranquillement à exprimer mes émotions et à me faire de bonnes amies. Après chaque rencontre je me sentais mieux.

La qualité de mon sommeil commençait à s'améliorer mais, à l'occasion, je pouvais revivre le même cauchemar. Le lendemain d'une nuit plutôt difficile, je commençais déjà à m'inquiéter pour la nuit suivante. J'étais obsédée par le sommeil et penser à ça toute la journée me faisait souffrir. J'essayais toutes les méthodes possibles pour réussir à m'endormir. Je prenais un bon bain chaud, j'allais prendre une marche à l'extérieur et pour finir je me préparais une tisane relaxante. Quelquefois, il m'arrivait de prendre une bière ou des somnifères pour arriver à dormir. Je souffrais terriblement mais ma petite voix intérieure me disait : « Ne t'en fais pas, un jour tu guériras. » L'espoir de m'en sortir me laissait croire que je pourrais aider les autres un jour. Ce n'était pour l'instant qu'une idée abstraite, mais j'étais convaincue qu'une fois guérie je pourrais la concrétiser. Certains jours, je ne voulais plus vivre tellement j'étais découragée et, à d'autres moments j'arrivais à me raccrocher à la vie. Le groupe dont je faisais partie me donnait l'opportunité de parler de ma souffrance, ce qui me permettait d'en éliminer une bonne partie. Je me disais souvent qu'après la pluie viendrait le beau temps.

Avec Roger, l'amour n'était pas à son plus fort. Je ne m'aimais pas assez pour pouvoir l'apprécier à sa juste valeur. Consciemment

ou non, quand je n'allais pas bien, je faisais du mal aux personnes proches de moi. Et, malheureusement, notre souffrance fait parfois plus de tort à ceux qu'on aime...

Je peux dire avec le recul que j'ai dépensé beaucoup d'énergie pour vouloir changer mon mari dans le mouvement Al-Anon. Je voulais modifier son comportement pour qu'il devienne semblable au mien mais, c'était prévisible, une telle démarche échoue. En fait, je ne réalisais toujours pas que c'était moi qui avais un problème : celui de la boisson. Je mettais tout le blâme sur le dos de mon mari. Je vivais une pénible souffrance et s'y ajoutait ma peur de ne pas dormir : une source de stress difficile à supporter. Je fuyais la réalité pour ne plus avoir à vivre cela.

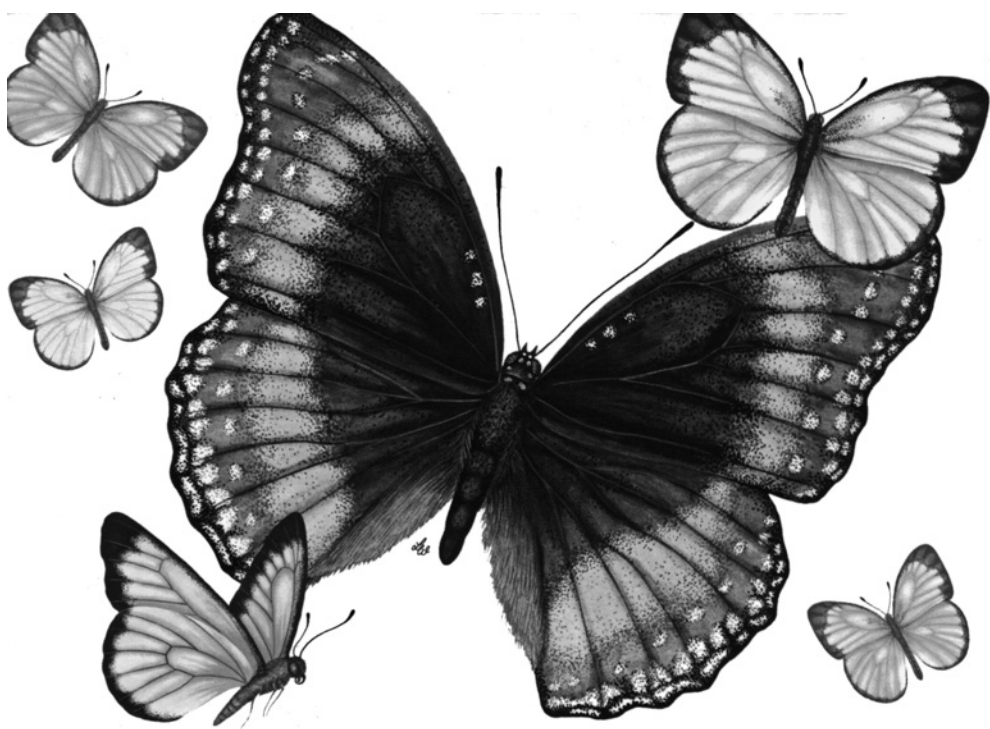
Quand j'ai commencé à recevoir ma famille, c'était une source de joie.

Je me souviens du soir où les enfants dormaient et que mon mari s'était absenté pour participer à une réunion. Ce soir- là, je me sentais bien et ça m'a donné le goût d'écrire ces mots :

J'ai trouvé le goût de vivre
Le goût d'aimer et d'être aimée
J'ai retrouvé tout l'espoir
Et la confiance qui règne en moi
Je suis heureuse, je suis chanceuse
Je crois en toi mon Être Suprême
Toi qui me guides, Toi qui m'éclaires
Toi, tu qui me traces un chemin
Je dois le suivre jusqu'au bout
En lui disant merci pour tout

Suite aux cours de guitare que j'avais suivis à Nicolet, j'ai réussi à mettre en chanson cette ode qui me tenait à cœur.

Nous avons vécu huit ans et demi à Nicolet.



L'envol de l'auteure

GRANBY

Quelques années plus tard, nous déménagions à Granby. Je me sentais un peu mieux dans ma peau, mais mon désir était de l'être encore plus. Le mal à l'âme ne me facilitait pas la tâche dans le quotidien. Tous les jours, j'étais à la recherche de ma vraie identité. Ma première année vécue à Granby a été très difficile à traverser. J'avais le sentiment de nager à contre courant. Je n'avais plus d'amies et mon salon de coiffure était fermé : ces deux plaisirs m'aidaient à oublier mon mal de vivre. J'étais seule avec moi-même. Je restais plus près de ma famille mais c'était clair que ce rapprochement n'avait pas tout réglé. Mon mari travaillait et les enfants allaient à l'école. Je me souviens du jour où je suis allée manger au restaurant avec un de mes frères. J'ai commencé par commander une première bière et, comme j'étais nerveuse à l'intérieur de moi, j'en ai commandé une deuxième. J'ai bu du vin pour accompagner mon repas et j'ai continué à boire pour ne plus sentir ma souffrance, rien ne pouvait m'arrêter. À la fin du repas, j'ai voulu prendre un digestif mais mon frère m'a dit ceci : « Si tu continues à boire comme ça, un jour tu vas avoir de sérieux problèmes. » Je lui ai répondu : « Oui, peut-être, mais pour l'instant je n'y peux rien. »

Mon frère m'a fait réaliser que j'avais effectivement un sérieux problème de boisson, une réalité que je préférais garder secrète pour l'instant. Je buvais à cachette et je souffrais encore d'insomnie. Je prenais des pilules et j'avais des idées suicidaires. Je me souviens d'une journée où je me sentais réellement dans le creux de la vague. Allongée dans un bain chaud, j'ai prié Dieu. J'attendais qu'Il m'aide à comprendre mon problème et qu'Il m'éclaire.

Soudain une voix intérieure m'a dit : « Loues-toi une voiture et prends deux jours de vacances et va au congrès des AA et des

Al-Anon à Trois-Rivières.» Ce message reçu me disait que Dieu était prêt à intervenir dans ma vie mais je ne savais comment.

J'ai laissé une note à mon mari avant de partir pour Nicolet. En arrivant dans la ville, j'ai téléphoné à mon amie Cécile avant de me rendre chez elle. Une fois ensemble, nous nous sommes dirigées vers le congrès des AA et des Al-Anon. J'étais très souffrante mais je sentais que Dieu m'habitait et il se manifesterait au bon moment. Il m'inspirait : «En suivant ta route, tu vas finir par trouver le morceau qui manque à ton casse-tête.»

Au congrès, j'étais davantage attirée par le partage des AA que par celui des Al-Anon. Mon amie m'a dit : «Viens écouter avec moi le partage des Al-Anon», et je lui ai répondu : «Vas où tu veux, moi je préfère aller à celui des AA.»

Plus j'écoutais les témoignages, plus je réalisais que je pouvais avoir un problème de boisson. La rencontre terminée, mon amie et moi sommes allées coucher à l'appartement de ses enfants situé au cœur de Trois-Rivières. Nous avons discuté presque toute la nuit. Je commençais lentement à réaliser que je pouvais avoir un problème de boisson.

Lendemain, nous sommes retournées au congrès. Mon amie a de nouveau choisi d'aller écouter les partages des Al-Anon et moi ceux des AA. Toute la journée, j'ai pensé à prendre un verre. Toutes ces émotions vécues commençaient à bousculer les miennes. A la fin de la journée, des amies nous ont invitées à une soirée de danse et, sur place, j'ai constaté qu'il y avait de la boisson partout sur les tables mais aucun endroit pour aller en acheter. Quand Cécile m'a spécifié que chacun se devait d'apporter sa propre boisson, tout de suite je lui ai demandé où se situait le dépanneur le plus proche. Elle m'a répondu : «Il est loin d'ici mais ce n'est pas grave. Tu peux boire de la liqueur ou de l'eau.» Je me sentais prise au piège car je voulais boire à tout prix. En regardant autour de moi, je voyais bien que la

plupart des gens avaient apporté leur alcool préféré. Je me demandais pourquoi personne ne pensait à m'en offrir. Je me sentais exclue.

J'étais trop orgueilleuse pour leur en demander mais ce défaut a joué en ma faveur. Plus la soirée avançait, plus je souffrais car je réalisais que j'avais un problème de boisson, j'en étais obsédée. Une fois dans l'auto, j'ai dit à mon amie : « Écoute ce que j'ai à te dire, c'est très important. » Elle m'écoutait avec attention et, à ce moment, je me suis permise de lui avouer mon alcoolisme. » Cette soirée m'a fait réaliser à quel point ce problème m'obsédait dans la vie, à un point tel qu'il gâchait mon existence. Elle m'a répondu : « Non, Carole, tu fais Al-Anon alors ce n'est pas toi qui bois », et je lui ai répondu : « Céline, écoute-moi bien. Ce que je viens de te confier est clair pour moi maintenant. » Je me suis mise à pleurer sur son épaule, soulagée de pouvoir partager avec elle cette triste réalité.

En route vers son appartement, je vivais deux sentiments différents. Je me sentais confuse par mon problème d'alcoolisme et, en même temps, je savais qu'arrêter d'en consommer m'aiderait à retrouver la joie de vivre. J'étais convaincue d'avoir trouvé le morceau manquant de mon casse-tête. J'ai passé la nuit à son appartement et le lendemain j'étais contente de rentrer au bercail. Maintenant je savais où trouver l'aide pour régler mon problème d'alcool.

À Granby, je suis allée à ma première réunion des AA et, dès mon arrivée, on m'a donné le document des nouveaux membres. À la toute fin de la rencontre j'ai pris du temps pour le remplir avec l'aide d'une amie AA. Toutes mes réponses me confirmaient que j'avais bel et bien un problème d'alcool car je répondais oui à plusieurs questions.

De retour à la maison, mon mari avait le regard triste, et tout de suite, je suis descendue au sous-sol pour aller chercher les enfants. Tout en leur tenant la main, j'ai demandé à mes trois amours de



Mon arbre symbolisant l'épanouissement

m'écouter attentivement. « Je dois vous avouer que je suis une alcoolique et que j'arrive de ma première réunion des AA. »

Je me sentais démolie et je me suis empressée de leur demander s'ils allaient continuer à m'aimer. Ils m'ont tous répondu oui sans hésitation et ma fille m'a dit, en me regardant dans les yeux : « Je vais t'aider maman ». Après mon aveu, c'était le début d'une nouvelle vie... »

J'assistais aux réunions des AA fréquemment parce que le besoin était là. Mes progrès devenaient de plus en plus apparents. Je me suis rapidement familiarisée avec leur type d'approche. J'étais convaincue de pouvoir relever le défi en restant sincère avec moi et avec les autres. Croire en quelque chose c'est comme si c'était déjà fait. Cette pensée m'a donné l'énergie pour poursuivre ma démarche.

Quand est venu le temps de lire les étapes, je disais « Mon nom est Carole et je pense avoir un problème d'alcool. » J'ai à peine prononcé le dernier mot de la phrase. Tout le monde m'encourageait à continuer et il n'était pas question que je laisse tomber. Un membre me voyant souffrir, m'a dit un jour : « Carole, quand tu es enceinte, est-ce que tu l'es complètement ou juste un peu ? » Sur le coup, j'ai trouvé sa question un peu dérangement. J'ai pris le temps d'y réfléchir et quelques jours après j'ai pu dire devant le groupe : « Mon nom est Carole et je suis définitivement une alcoolique. » C'est suite à cette affirmation que mon obsession pour l'alcool s'est estompée.

Reconnaître son impuissance et l'avouer à une autre personne nous permet de s'en libérer plus rapidement. La démarche que l'on suit chez les AA améliore notre bien-être intérieur. L'important, c'est de persévérer. Quand je mets sur papier ce que je vis, ça me permet de faire une mise au point : où en suis-je exactement ? Reconnaître que l'on n'a plus la maîtrise sur sa vie n'est pas très valorisant. J'ai toujours cherché à tout contrôler : mon environnement comme mes heures de sommeil. Cette attitude ne me menait nulle part. J'admets

aujourd'hui qu'adhérer aux AA m'a été d'un grand secours. Ce groupe m'a amené à avouer ma dépendance à l'alcool et aux tranquillisants que je prenais pour atténuer ma douleur.

Quand mon sommeil était fragile, le lendemain, j'étais parfois incapable de me contrôler et je pouvais blesser les autres sans trop m'en apercevoir. J'en étais venue à penser que seule une puissance supérieure pouvait régler mon problème d'insomnie. Plus mon esprit se libère et moins je donne d'importance à mes insomnies. Il fallait que j'apprenne à Lui confier mes faiblesses, mes peurs et ce, avec sincérité. Ces expériences m'aidaient à mieux accepter les épreuves. Je me répétais sans cesse que tout était sous la volonté de Dieu et non la mienne. Parfois je Lui disais : « Fais de moi ce que tu veux ». Quand je m'abandonnais à Lui avec confiance, de petits miracles arrivaient de façon imprévue.

Lâcher-prise veut dire cesser de nager à contre courant pour s'harmoniser à la vie. « L'homme récolte toujours ce qu'il sème » « Tu aimeras ton prochain comme toi-même », « En se jugeant, on juge les autres » Quand on est généreux envers soi, les autres en sont gagnants. C'est la loi !

Mon but dans la vie, c'est de devenir bien dans ma peau, je ne prétends pas l'avoir atteint tout le temps, mais je continue d'avancer avec confiance. Les expériences du passé nous servent de références et au besoin nous pouvons les consulter. Chaque jour, je travaille sur mon épanouissement. Je respecte mon rythme tout comme la nature respecte le sien.

À Granby j'ai travaillé dans une résidence pour personnes âgées et, peu de temps après mon arrivée, je me suis fait une amie qui s'appelait Yvonne. J'avais confiance en elle et je la suivais partout où elle voulait bien m'amener. À cette époque, j'assistais à des journées de guérison intérieure et je me rendais régulièrement à des soirées de prières avec elle. Je retrouvais le goût de vivre de plus en

plus. Toujours membre du mouvement des AA, je persévérerais. Il y avait encore de la colère en moi, des blessures et des peines mais, tranquillement j'apprenais à les exprimer. Mon amie Yvonne croyait beaucoup en la Vierge et le jour où elle m'a confiée sa médaille, je lui ai dit : « Est-ce que vous croyez qu'elle pourrait me libérer complètement si je la portais tous les jours ? », et Yvonne m'a répondu : « Oui, ça c'est certain. » J'ai cru en elle et sur-le-champ, je l'ai mise à mon cou. J'avais confiance qu'elle puisse me guérir de mes blessures intérieures; mais surtout de mon problème d'insomnie. Yvonne me disait souvent ceci : « Dis merci pour les situations qui te sont difficiles à accepter et, plus tu le diras, plus ça t'aidera, car Dieu a un plan parfait pour chacun de nous. » Nous vivons des souffrances et des épreuves pour s'affranchir de ses faiblesses pour mieux aider les autres par la suite. La souffrance nous rapproche de l'amour et diminue notre tendance à juger. L'acceptation de mon problème d'insomnie a accéléré ma guérison. La clé du bonheur, c'est de s'accepter comme on est, avec ses forces et ses faiblesses. Quand on s'accepte vraiment, c'est plus facile d'accepter les autres comme ils sont, sans penser à les changer. Bien des choses dépendent de nous. Tout ce qui arrive dans notre vie n'est en fait que la concrétisation de nos pensées et de nos croyances. C'est donc nos pensées qui tissent la trame de notre destin.

J'ai fouillé dans mon passé pour retracer les mauvaises actions que j'avais pu faire ou les mauvaises paroles que j'avais pu dire. J'ai mis l'accent sur les peurs, les peines, l'insécurité, la colère, le ressentiment, la culpabilité, mais surtout sur mes défauts de caractère qui me faisaient tant souffrir. J'avais à pardonner aux autres le mal qu'ils m'avaient fait et à me pardonner celui que je leur avais fait vivre. J'ai vécu cette étape en toute bonne foi. Peu à peu, j'ai pris conscience de mon côté bonasse, un côté de moi qui ne me plaisait pas. Le soir où j'ai assisté à une soirée de prières et où peu de gens étaient présents, le désir m'est venu de m'ouvrir aux autres. Je leur ai confié que je n'avais jamais accepté la manipulation et l'humiliation de la part des autres et que lorsque ça m'arrivait, je me

sentais dans l'incapacité de réagir. L'avouer m'a fait beaucoup de bien. En fait, je venais d'avouer une de mes faiblesses. J'ai demandé à ma Puissance supérieure de m'aider à me transformer et à partir de là, mon comportement a commencé à changer. Je m'affirmais de plus en plus. Je commençais à prendre ma place et je me laissais de moins en moins manipuler par les autres.

Ensuite, j'ai avoué une autre de mes faiblesses, ma crainte permanente d'être blessée par les autres. Mon mari me disait souvent : « Tu te sens trop souvent persécutée sans raison. » J'ai accueilli sa remarque de façon positive en répondant : « Je vais faire ce qu'il faut pour modifier mon attitude. » Peu de temps après, j'ai senti un changement s'opérer en moi ; je riais plus souvent et je craignais moins d'être blessée. Ma nouvelle attitude permettait à mon mari d'être enfin lui-même. Plutôt taquin, il a beaucoup apprécié notre nouvelle complicité. Je n'en reviens pas ! Je réalise que la négation et l'orgueil peuvent retarder ou freiner le processus de changement. Ensuite, il faut demander humblement à Dieu de nous aider à les faire disparaître. Nos réticences font entrave à notre cheminement. Même si j'ai toujours eu la foi, il m'est déjà arrivé de me prendre pour Dieu en ne concevant la vie qu'à ma façon ou en cherchant à tout contrôler. Quand des visiteurs s'annonçaient, je voulais toujours être en forme pour bien paraître. Maintenant, je dis au Seigneur : « Donne-moi les heures de sommeil dont j'ai besoin selon ta volonté et le lendemain aide moi à m'accepter comme je suis. »

LA LIBÉRATION PAR LE PARDON

Pardonner à son prochain est très libérateur ! J'ai participé à une journée de guérison à Granby pour éliminer la colère, celle que je nourrissais contre ceux qui m'ont blessée. J'ai pris le temps qu'il me fallait pour exprimer mes sentiments négatifs et j'avoue qu'après, je me sentais grandement libérée.

Un de mes plus gros défis, c'était de me pardonner la peine que j'avais faite aux autres suite à mon problème d'insomnie. Je ne voulais pas les incommoder, mais, avec le temps, le problème commençait à être une source de conflits. J'ai pris l'initiative de participer à une deuxième journée de guérison intérieure pour me débarrasser de ma culpabilité. Mon but était d'éliminer encore plus de sentiments négatifs et accéder à une libération plus complète. Mon problème d'insomnie m'obsédait et perturbait mon quotidien. Une semaine avant la journée de guérison, j'avais dit à ma sœur qu'il me restait quelque chose d'important à régler dans ma vie et que c'était de me pardonner le mal que j'avais fait aux autres. Cet aveu a eu un effet libérateur sur moi, car peu de temps après, je sentais moins le besoin de prendre des somnifères. Ma culpabilité et mon problème d'insomnie étaient en relation étroite mais pas pour le mieux. À chaque fois que je me sentais coupable, je n'arrivais pas à dormir j'en prenais conscience, la culpabilité est un sentiment néfaste.

Je poursuis ma route pour me libérer entièrement de ces sentiments négatifs qui me nuisent.

J'ai dit à Dieu que je souffrais d'insomnie et que, malgré ma bonne volonté, c'était souvent elle qui avait le dessus. Je souhaitais sincère-

ment lui avouer toutes mes fautes, mais mon désir de régler tout par moi-même me limitait dans mon cheminement. Je sais que mon côté contrôlant ne jouait pas en ma faveur, alors, j'ai consenti à avouer toutes mes faiblesses à Dieu, à moi-même et à une autre personne. Une nouvelle porte venait de s'ouvrir à moi...la plus libératrice !

J'ai pleinement consenti à ce que Dieu m'aide à me débarrasser de mes difficultés. Je me suis mise à genoux et je lui ai dit : « Seigneur, je ne suis plus capable toute seule. La peur de ne pas dormir perturbe souvent ma vie et celle des autres. » Je me sentais terriblement dans le creux de la vague mais, avec confiance, je me suis tournée vers Lui en lui cédant ma volonté. J'ai lâché prise et Dieu était à mes côtés pour m'aider. Il fallait que j'avoue mes défauts et mes peurs et que je consente à m'en détacher. Les changements se font lentement mais sûrement et jamais je n'ai pensé à abandonner. Je ne suis plus seule car Dieu fait pour moi, ce que je ne suis pas capable par moi-même. Avec Lui je me sens plus forte car il me donne le courage nécessaire de poursuivre ma route...

C'est toujours la même chose : je commence d'abord par admettre mon impuissance pour enfin devenir capable de l'accepter un jour à la fois.

Le but de l'inventaire personnel, c'est de reconnaître qu'on a encore des défauts à travailler. Toutefois, personne ne nous oblige à expliquer nos aveux. Je viens de faire amende honorable à tous ceux que j'ai blessés dans la vie, quand c'était possible. C'est un aveu libérateur. Avant, j'étais portée à mettre toute la faute sur le dos des autres, mais maintenant, je réalise que c'est peut-être mon comportement qui était incorrect. J'étais incapable d'avouer mes torts car mon orgueil prenait toute la place. Depuis que je reconnais plus facilement mes erreurs, mon sentiment de bien-être s'est amélioré.

Je constate aujourd'hui que je change un jour à la fois grâce à l'amour présent que j'ai eu dans le groupe des AA. Cet amour m'était indis-

pensable, tout comme l'attention de mon amie Yvonne et l'amour et l'écoute de mon conjoint. J'ai reçu énormément d'amitié et de compréhension de leurs parts. Ils m'acceptaient comme j'étais, sans me juger : l'environnement idéal pour m'aider à cheminer. Se sentant aimé, mon for intérieur se transforme positivement. Le jour où j'ai réalisé que je n'avais pas toujours raison, j'ai commencé à modifier certains de mes comportements. Mes paroles et mes actions me confirmaient que mon côté obstiné était bel et bien réel. À l'avenir, j'allais faire de mon mieux pour être attentive aux autres sans chercher à les contrôler en les écoutant sans intervenir, chacun a ses réponses au fond de lui. J'avais moi-même des changements à faire sur ma personne, alors pourquoi perdre mes énergies à vouloir changer les autres. Je cherchais la perfection chez autrui alors que j'avais moi-même des imperfections à corriger.

Lentement j'ai de plus en plus d'amour pour les autres ainsi que pour moi. Je ne lâche pas ! De tout cœur, je souhaite de continuer à trouver l'harmonie intérieure, il y a encore beaucoup de travail sur la planche... Réussir à s'accepter comme on est, est un bon pas vers la paix du cœur. Un bon vieux membre m'a déjà dit : « Les AA, c'est l'acceptation de soi, des autres et de la vie telle qu'elle se présente à nous », et ma grande amie Yvonne me disait : « Dis merci et rends grâce pour ce que tu vis. La puissance de la louange c'est guérissant et apaisant. » Dieu a un plan parfait pour chacun de nous. Les souffrances et les difficultés que nous vivons sont là pour nous permettre de grandir intérieurement. Elles nous aident à mieux se comprendre, à mieux comprendre les autres et mieux aimer. Accepter mon impuissance face à l'insomnie m'aide à m'en guérir.

Je trouve que la vie est belle. J'ai connu un éveil spirituel et j'aimerais bien le faire partager aux personnes intéressées à progresser. Je dis souvent à mon Dieu d'amour : « Merci de m'aider à me libérer de plus en plus ».

Chaque matin, je médite devant la statue de la Vierge, toujours à l'écoute de ses précieux messages. Devant elle, il y a un joli bassin

d'eau et le bruit de l'eau qui coule m'invite à la relaxation. Il y a des fleurs autour du bassin et, tout en haut, une mangeoire d'oiseaux. J'aime la nature car ses couleurs et ses bruits sont multiples et me font vibrer. Je trouve que tout est très beau : le lever du soleil comme son coucher. Je me dis souvent que la vie est merveilleuse car elle est une source d'abondance. Je me sens mieux dans ma peau et je dors mieux. J'accepte la vie comme elle se présente de mieux en mieux et j'espère un jour pouvoir aider les gens qui souffrent d'insomnie. Cette mission serait pour moi une des plus importantes de ma vie.

J'avais des choses à régler au niveau familial et émotionnel et, mes huit années passées en région éloignée, m'ont permis de le faire. Ce fût pour moi et ma famille une période de vie pénible, mais surtout une très belle occasion d'aller chercher de l'aide.

J'ai appris avec le temps à prendre mon mari tel qu'il était et ma volonté de vouloir le transformer a fini par disparaître. Roger ne fonctionnera jamais de la même façon que moi et c'est mieux ainsi ! Je trouve ça agréable de partager ma vie avec lui. Il peut me demander mon opinion sans que je cherche à contrôler la situation. Nous partageons régulièrement de bons moments ensemble. On se respecte dans nos différences. Nous avons eu ensemble de beaux et de bons enfants. Notre fille est demeurée six ans à Rouyn-Noranda et la distance qui nous séparait, m'a permise d'apprivoiser sereinement l'éloignement d'une personne chère. Au début, c'était difficile d'accepter le fait. Mon amie Yvonne m'aidait beaucoup quand elle me disait : « Il faut accepter la vie comme elle se présente et souvent le temps arrange les choses. » Maintenant, j'accepte beaucoup mieux le départ de ma fille car elle a droit à sa vie et moi à la mienne. Yvonne me disait aussi : « Si tu acceptes son départ de bon gré, un jour elle reviendra près de toi. » Elle avait raison car ma fille est revenue s'installer à St-Basile-le-grand.

J'avais réussi à surmonter une bonne partie de mes problèmes émotifs quand je vivais en région éloignée, mais l'éloignement de ma fille me touchait tellement que j'ai dû me rendre à l'évidence.

J'avais encore des lacunes à régler.

Notre garçon vivait en Ontario et travaillait pour l'entreprise familiale des beaux-parents. J'ai eu de la difficulté à accepter que mon autre enfant s'éloigne de nous. Je me disais tout haut : « Pourquoi mes deux enfants vont-ils rester si loin de nous ? » Il n'y avait pas de raisons précises pour expliquer leurs départs et la meilleure chose à faire, c'était de l'accepter. J'étais seule avec mon conjoint et ce retour à la vie de couple a été pour nous une bonne occasion de se rapprocher l'un de l'autre. À cette époque, j'avais deux petites-filles : Béatrice âgée de 2 ans et Amélie d'à peine 2 mois. J'aurais bien aimé voir mes 2 petites-filles plus souvent, mais étant donnée la situation, il était préférable de respecter les choix de ma fille et de lâcher prise. Mon fils n'avait pas d'enfant. J'avais beaucoup d'amour à offrir à mes deux petits-enfants et j'aurais bien aimé pouvoir les inviter un samedi ou un dimanche à la maison. Mon souhait ultime était de les voir plus souvent, mais la réalité était tout autre à ce moment-là. Au moins, je pouvais confier ma tristesse à mon époux. Il m'écoutait avec attention et ensuite je me sentais mieux. Exprimer ma peine à Roger m'évitait de m'apitoyer sur mon sort. J'ai eu fréquemment l'occasion de rencontrer des personnes qui vivaient la même chose que moi, c'est-à-dire la difficulté à accepter l'absence de leur enfant. De partager mon vécu avec ces gens allégeait ma peine et, de retour à la maison, je prenais quelques minutes pour leur faire une prière. Un geste gratuit qui a toujours un impact positif. Je vais vous raconter un fait vécu par une de mes très bonnes amies. Depuis plus de 5 ans, cette femme faisait tout pour avoir un enfant et ses tentatives n'aboutissaient jamais à rien. Une copine lui a suggéré de prier pour toutes les femmes qui vivaient la même chose qu'elle et c'est ce qu'elle a fait. Peu de temps après, mon amie est devenue enceinte. Ce miracle m'a fait croire à la force de la prière.

En parlant de crainte il y en a une qui me trouble depuis mon jeune âge celle de coucher ailleurs. Je vous ai déjà parlé de ma cousine qui m'invitait régulièrement à coucher chez elle. Aujourd'hui

j'accepte d'aller passer quelques jours à l'extérieur de la ville avec Roger mais, à chaque fois, j'insiste pour revenir coucher à la maison. Un soir que j'allai dormir chez ma sœur, j'en ai profité pour lui en glisser un mot. Je pleurais mais, malgré cela, elle m'écoutait attentivement. Je crois que c'était la première fois que je confiais ce problème entièrement. Je lui ai dit que je me sentais coupable et que ce n'était pas facile de vivre avec cette peur. Notre échange m'a soulagée. Je réalise que c'était de l'insécurité affective.

Finalement, j'ai passé chez elle une nuit très agréable et, au matin, je me suis préparée pour la journée de guérison. J'ai demandé à Dieu de m'aider à bien passer cette journée. Je sais que j'ai souvent fait du mal aux autres dans mes moments de vulnérabilité mais, pendant cette journée, j'avais espoir d'être pardonnée. J'ai dit à mes accompagnateurs que je pouvais facilement blesser les autres quand je dormais mal, car je me sentais plus fatiguer. Intérieurement, je souhaitais que le Seigneur me libère de toutes les réactions négatives causées par mon problème d'insomnie. Pendant que les accompagnateurs priaient, pour m'aider, je pleurais à chaudes larmes. Quand Lucie a mentionné le mot culpabilité, je pleurais tellement qu'elle m'a donné à lire cette phrase sur le Pardon : « Je me pardonne de tous les sentiments de culpabilité que j'ai vécus jusqu'à maintenant. » J'ai eu de la difficulté à la lire car mes yeux étaient remplis de larmes. À la fin de la rencontre mon cœur était plus léger. Lucie m'a dit : « C'est probablement l'isolement que tu as vécu à Trois-Pistoles qui te fait pleurer ainsi. » Je me rappelle avoir déjà dit ceci à mes accompagnateurs : « Je serais prête à prendre l'avion si un jour ma fille m'appelait pour me demander de l'aide. » L'intention était bonne, mais je savais très bien que la rejoindre serait pour combler les manques de ma famille. J'en aurais eu tant besoin.

Le soir même elle m'a téléphoné pour me confier sa peur d'accoucher avant terme. Je l'ai rassurée en lui disant : « Bénis cette pensée et enveloppe-la de lumière divine, et moi de mon côté, je vais prier pour toi. » J'ai gardé mon calme en lui parlant et à fin de notre

conversation, j'ai demandé à Dieu de la protéger. Étant moi-même passée par là, après trois mois enceinte de ma France bien aimée, il y avait danger de la perdre.

Je comprenais très bien la peur qu'elle ressentait car pendant qu'elle était dans mon ventre, un problème physique m'avait fait craindre le pire. On m'avait mise au repos parce que j'avais des pertes de sang plutôt inquiétantes. Est-ce que France connaissait la même crainte que celle que j'avais connue quand j'étais enceinte d'elle...Qui sait ?

Aujourd'hui, à la journée de guérison, on nous a dit que le fœtus pouvait très bien sentir les inquiétudes de la mère. J'ai parlé à ma fille de cette possibilité qui a eu sur elle un effet libérateur.

Je suis bien dans ma peau ce matin, ayant passé une belle journée de guérison intérieure la veille. Je sens de plus en plus les bienfaits de ma guérison, comme le passé s'éloigne tout doucement. Je me sens disposée à aider les autres.

Le Pardon est une des plus importantes écritures de l'Évangile : «En plus de pardonner à quelqu'un une faute qu'il a commise, manifestez-lui de l'amour.»

Je sais maintenant que se pardonner est aussi important que de pardonner aux autres. J'ai compris qu'une accumulation de culpabilité pouvait jouer sur la santé. Le Pardon apporte la Paix et, conséquemment une paix intérieure s'installe. Le plus grand commandement est «Tu aimeras ton prochain comme toi-même» Quand je ne m'aimais pas, j'avais tendance à juger les autres. Dès que j'ai commencé à m'aimer, mon développement personnel s'est un peu plus accéléré. La route que l'on suit est parfois pleine d'entraves, mais avec le temps on finit toujours par la trouver plus facile. Le Seigneur était toujours près de moi et, sentir sa présence, me donnait espoir d'être un jour de mieux en mieux. Me libérer de ma peur de ne pas dormir pour être capable un jour d'aider les autres à s'en sortir, était mon plus grand rêve !

Dehors, il fait beau et c'est merveilleux. Je m'enveloppe avec amour des bénédictions qui me viennent du Ciel. Je profite au maximum du soleil qui m'enveloppe et j'imagine ces rayons cicatriser toutes mes blessures. Je bénis mes pensées et je les imprègne de la Lumière Divine. Il m'est déjà venu à l'esprit que ma petite fille pouvait peut-être préférer son grand-père à sa grand-mère...

Jeune, j'étais jalouse quand ma famille s'occupait trop des autres car je me sentais moins aimée. La crainte d'être délaissée me terrorisait. J'ai choisi aujourd'hui d'ouvrir la fenêtre de mon cœur pour que cette peur puisse s'envoler. Le comportement de ma petite-fille me prouve qu'elle m'aime autant qu'elle aime son grand-père.

Quand je sens monter ce sentiment, je commence par le partager, avec une personne de confiance. Je peux encore pleurer ou me mettre en colère, mais tout de suite après, je demande à Dieu de m'aider à éliminer ces réactions nuisibles.



JOURNÉE DE GUÉRISON

Un jour, je suis allée à une autre journée de guérison expressément pour mettre fin à ce dilemme. J'ai réussi à partager cette émotion négative qui me perturbait et me faisait sentir inférieure aux autres. Maintenant, je suis fière de moi car je me sens égale aux autres, avec mes qualités et mes faiblesses.

Quand je vous ai parlé de ma difficulté à dire non et de mon incapacité à m'affirmer, je me sentais pas confortable à l'intérieure de moi. Les autres décidaient tout pour moi et je m'en voulais d'être incapable de m'opposer à eux. J'ai décidé d'avouer à une personne proche que je n'avais jamais accepté d'être sous le joug des autres et Dieu m'a aidée à abandonner mon « pattern ». Je sentais qu'il faisait équipe avec moi et, chaque jour, je m'affirmais un peu plus. Aujourd'hui je dis clairement ce que je ressens. Il peut m'arriver de hausser un peu le ton pour m'assurer d'être bien comprise. Plus j'avoue mes peurs et mes craintes, plus j'y fait face plus je me libère, le Seigneur m'aide à m'en détacher.

Parlons un peu de l'orgueil... Quand il prend trop de place, il peut nuire à notre évolution. L'humilité nous aide à progresser, tandis que l'orgueil nous fait régresser ou nous empêche de nous épanouir. Quand j'ai avoué que j'étais orgueilleuse j'ai demandé à Dieu de me changer, je donnais une trop grande importance à mon apparence physique, j'en étais obsédée parfois, de vouloir être petite pour être reconnue.

Un jour, j'avais tellement de colère en moi que j'en ai fait une bursite. Quand j'ai exprimé ma colère, la douleur a disparu. Je

réalise qu'une colère refoulée peut engendrer des problèmes autant physiques que psychologiques. Mon corps réagit quand j'accumule de la colère contre moi ou contre les autres. Plus j'exprime ce que je ressens et mieux je vais. Auparavant j'étais gentille avec tout le monde et j'accumulais de la colère facilement maintenant j'exprime ce que je ressens au fur et à mesure.

Ce matin je suis bien dans ma peau et je demande à la Vierge de choisir le psaume qui me convient le mieux :

Peuple, battez des mains et proclamez votre fête
 Le Père accueille en Lui ceux que son verbe rachète
 Dans l'Esprit-Saint par qui vous n'êtes plus qu'un
 Que votre joie soit parfaite !
 Je ressens cette joie qui vient de Dieu

J'ai vécu dernièrement une expérience que je qualifie de bénéfique dans ma vie. Une personne m'a parlée sur un ton que je n'ai pas apprécié, comme si elle me donnait un ordre. La phrase n'était pas gentille, mais elle l'a dite avec tellement d'innocence... ! Et la voici : « Je pensais que t'aurais pu me faire plaisir... » Ce blâme m'a touchée. J'ai quitté les lieux en colère et le soir venu pour dormir, j'ai pris des somnifères pour oublier l'incident. Je m'en voulais d'avoir réagi ainsi. J'étais triste de m'être sentie « victime » dans cette histoire. Ce genre d'événement a été très dérangeant dans ma vie. Ce genre de situation me désarme totalement...

Maintenant je m'affirme un peu plus chaque jour, je dis mon point de vue, et par la suite, je m'adapte de mieux en mieux je ne tiens plus à avoir raison à tout prix. J'ai senti à l'intérieur de moi que Dieu m'avait libérée de ma difficulté d'affirmation et qu'il ne me restait qu'à la renforcer

Le « paraître » avait beaucoup d'importance pour moi quand je souffrais d'insomnie. Je me maquillais juste pour cacher la fatigue causée par mon manque de sommeil. Je ne cache plus rien car je

préfère rester au naturel. Je ne joue plus au yo-yo avec moi et les autres, pour éviter de me déculpabiliser. Je dis oui seulement si le cœur m'en dit et je refuse de faire les choses par obligation. Je me sens plus libre et surtout moins touchée par la réaction des autres. Je dis tout de suite ce qui me contrarie et je crois en mes opinions. Nous sommes tous gagnants de rester soi-même. Pour en revenir à l'histoire troublante que je vous ai racontée tantôt, c'est vrai que je me suis sentie dépassée au niveau émotif. Quelques temps après, j'ai réalisé à quel point cette difficulté m'avait été utile. Elle m'a incitée à travailler une dimension importante de ma personnalité : l'estime de soi et la confiance en soi.

Ce matin, je suis assise face à la Vierge et je profite des chauds rayons du soleil. Je profite aussi de ce précieux moment passé en compagnie de Jésus. Quand il m'inspire : « Suis ton chemin Carole », j'ai répondu : « Que ta volonté soit faite. » Un peu tous les jours, je me libère de ma crainte de ne pas dormir. Ma difficulté d'affirmation et le fait de ne pas m'aimer avaient sûrement un lien avec mon problème d'insomnie. Je ne peux pas rester indifférente aux changements qui se manifestent par l'entremise du Seigneur. J'ai persévéré dans ma démarche et aujourd'hui, je commence à voir le bout du tunnel. Je m'aime plus et je respecte mes choix et mes croyances. Je me sens libre de plus en plus comme l'oiseau qui vole.

Le soleil nous réchauffe
 La nature nous émerveille
 Les oiseaux nous en « chantent »
 L'eau nous apaise...

Arrivée à la retraite, j'ai vraiment senti le besoin de me rapprocher de ma famille. J'en ai parlé avec mon conjoint, et ensemble, nous avons décidé de visiter les maisons aux alentours de St-Jean-sur-Richelieu. Notre premier choix était St-Grégoire mais finalement, je me suis laissée guider, par mon intuition le quartier St-Edmond à St-Jean-sur-Richelieu.

Le 25 mai 1999, nous avons pris possession de notre nouvelle maison et je sentais déjà de l'inconfort. Ma mère est venue le premier matin pour me donner un coup de main. Plus la journée avançait et plus son attitude me contrariait : même chose que dans ma jeunesse. Pendant que je m'affairais de mon côté, ma mère plaçait des meubles et des cadres sans même me demander mon opinion. Toute la journée, elle a eu exactement le même comportement qu'elle avait dans ma jeunesse. Ma colère a commencé à monter, même si je pensais avoir mis ce sentiment au rancart.

La première semaine passée à St-Jean a été pénible. J'avais l'impression de m'être trompée sur toute la ligne. Au moins, j'étais heureuse de vivre plus près de ma famille. Je me souviens de la journée où j'ai reçu ma mère et mes sœurs à dîner. De la cuisine, je prenais plaisir à les observer. Je me sentais proche d'elles et ça me faisait du bien au cœur, de les accueillir.

Au début, j'allais régulièrement jouer aux cartes chez ma mère et, quand nous partions, elle disait souvent une parole pour nous faire sentir coupable. Elle pouvait nous blesser sans trop s'en rendre compte. Son malaise intérieur la poussait inconsciemment à choquer les autres. Aujourd'hui, je comprends mieux son attitude.

Plus j'étais en contact avec ma mère, plus je me sentais mal dans ma peau. Je me suis demandée si j'allais continuer à me laisser manipuler ou si je commencerais à m'affirmer. J'ai choisi de m'affirmer, tout en sachant qu'il y aurait possiblement des conflits. Lors de mes premières tentatives, j'ai trouvé nos affrontements un peu déstabilisants. Je n'étais pas habituée à prendre ma place avec ma mère. Malgré le climat de tension qui régnait, j'arrivais à garder mes positions. De retour à la maison, j'étais contente d'en parler avec mon mari.

Dès mon jeune âge, j'ai commencé à accumuler de la colère et, ce qui me dérangeait le plus, c'était de me sentir incapable de l'exprimer. Si je pouvais retourner en arrière, je prendrais le temps de l'exprimer.

Mon affirmation avec ma mère grandissait, même si à l'occasion je pouvais me sentir coupable et fragile. Partager cette expérience avec des personnes de confiance apaisait mes inquiétudes. Mon bien-être me confirmait que les efforts étaient concluants : plus j'avancais et plus je me sentais mieux. Mon sentiment de culpabilité était tenace, par contre, je savais qu'un jour je réussirais à m'en départir. Le plus important était que mon estime personnelle se solidifie.

Maintenant, je m'affirme de plus en plus et j'exprime mes sentiments plus rapidement. Je vais vous raconter un petit fait cocasse... Un jour, j'ai demandé à mon mari de m'acheter à l'épicerie deux bananes : une bien mûre et une autre, moins mûre. Il est revenu à la maison avec deux bananes mûres. Je lui ai rétorqué : « La prochaine fois, je veux que tu m'apportes une banane mûre et une autre moins mûre, comme je te l'avais demandé. »

Je me respecte en ne mangeant que des choses que j'aime. Je me pliais aux goûts des autres mais j'ai décidé que c'était terminé. Roger a fini par comprendre le message au sujet des bananes. Je suis fière de moi car je ne crains plus d'afficher mes «couleurs.» Que ce soit pour une simple histoire de bananes ou pour des choix plus sérieux. Je ne veux plus jamais me sacrifier et mettre en priorité les autres. J'ai décidé d'aller au bout de mes idées et de ne plus laisser les autres me freiner. Je refuse de me faire dicter ma conduite. Une bonne partie de ma colère était centrée sur les personnes qui cherchaient à me contrôler et de mon incapacité de prendre ma place. Une très bonne amie m'a déjà suggéré d'aller faire un tour chez elle pour profiter des bons effets de son «Punching Bag». Elle m'a dit de prendre dans mes mains un bâton de baseball et de visualiser ceux qui m'avaient mise en colère dans ma jeunesse. Je visais à évacuer toute ma colère en faisant cet exercice.

Rapidement sont apparues sur le «Punching Bag», les personnes responsables. Je me suis permise pour la première fois de ne pas refouler ma colère et de faire ce qu'il fallait pour m'en débarrasser.

Le «Punching Bag» m'a permise de me défouler et de diminuer ma rancune. Je me suis dis que plus jamais je ne laisserais les autres décider à ma place car je suis la seule à savoir ce qui est bon pour moi. Jeune, la culpabilité était bien présente chez moi, surtout quand je me reposais pendant la journée. Je me sentais obligée d'accomplir un plus grand nombre de tâches que les autres dans la maison. Mon grand besoin d'être aimée de ma mère était tellement grand, que je n'osais pas refuser quoi que ce soit. Même si cette situation me contrariait beaucoup, je gardais le silence. J'en voulais à tous ceux qui restaient assis à rien faire. J'étais vaillante et fière de l'être, mais j'enviais presque ceux qui l'étaient moins que moi, car ils pouvaient se permettre de refuser les tâches à accomplir, sans remords. Parvenir à accepter mon côté travaillant tout en pardonnant la «négligence» des autres. J'avais beaucoup de travail à faire sur moi avant de reconnaître mon potentiel...

Un jour, je suis allée faire une prière à l'église en souhaitant régler mon problème de culpabilité. En sortant, j'ai senti une profonde détente envahir mon corps. Cette visite a réussi à réduire mon sentiment de culpabilité. Maintenant je me sens en paix avec moi-même quand je prends du temps pour me reposer! En Floride, j'ai déjà fait la sieste au bord de la piscine en plein après-midi, sans vivre aucun remords. Tout un progrès!

J'ai lu un livre intitulé : *Avez-vous le goût de vivre?* L'auteure nous confie qu'elle a longtemps refoulé ses émotions et qu'avec le temps, elle était parvenue à les exprimer. Je me sentais sur la bonne voie en lisant ce livre.

Suite à la lecture de ce livre, j'ai compris que ma mission était d'aider les personnes souffrantes d'insomnie.

Voir les oies blanches et le lever du soleil me donnent goût à la vie. Comme le disait mon père : «La vie est belle et la nature aussi».

En décembre 2001, ma peur de ne pas dormir a refait surface. Je vivais une période de vie plutôt difficile où beaucoup de questions étaient restées sans réponses. Je savais que ce tourment était comme

un signal qui me rappelait de poursuivre ma route pour aller au bout de ma guérison.

Un soir, je me suis rendue à une réunion des AA, et à la fin du témoignage du membre présent, je me suis dirigée vers lui pour le remercier. J'ai profité de l'occasion pour lui parler de la période sombre que je traversais. En écoutant cet homme, je réalisais à quel point je ne m'impliquais plus dans les réunions. Ce membre m'a gentiment invitée à participer à son groupe d'appartenance en me disant que cette rencontre pourrait sûrement m'apporter une lueur d'espoir. Il m'a dit : «La période sombre que tu vis présentement fera bientôt place à une plus joyeuse, remplie de cadeaux». Je suis rentrée chez moi, confiante de trouver une nouvelle énergie dans ces futures rencontres...J'ai accepté son invitation en lui promettant d'être assidue.

La semaine suivante, je me suis présentée à la rencontre et le même membre était à l'accueil. Il m'a invité à me rendre au second étage pour assister au partage des membres. En montant, j'ai croisé la présidente de la réunion qui m'a demandée si j'étais intéressée à partager mon vécu. J'ai répondu oui sans hésitation car j'étais convaincue qu'elle me parlait du même groupe dont faisait partie le membre à l'accueil.

Quand j'ai réalisé que ce partage se faisait avec le groupe du rez-de-chaussée, comprenant une centaine de membres, mon cœur s'est mis à battre. Je me suis dit que ce témoignage allait sûrement m'apprendre à me révéler aux autres. D'après le membre à l'accueil, mon implication pouvait mettre sur ma route des cadeaux surprenants.

Durant la semaine, j'ai téléphoné à une membre du groupe qui m'a déjà avoué sa dépendance aux autres. Elle m'a racontée qu'un jour, elle s'était mise à genoux pour demander à Dieu de la libérer de cette dépendance qui l'empêchait d'être elle-même. En l'écoutant, j'ai pris conscience que j'avais le même problème qu'elle et je lui ai avoué. Tout de suite après notre conversation, j'ai senti un besoin pressant d'aller en parler à mon mari. Je lui ai demandé s'il me considérait comme dépendante et il m'a répondu oui.

Le fait qu'il en soit conscient m'a soulagée car je n'étais plus seule à reconnaître ma dépendance. J'arrivais à fonctionner sans le support des autres, mais le plus souvent, je sentais le besoin d'être sécurisée et aimée. J'étais consciente d'être dépendante et le témoignage de mon mari me l'avait confirmé.

Quelques jours plus tard, j'ai pris l'initiative d'aller patiner toute seule, j'admirais le coucher du soleil à travers les arbres; quel magnifique paysage! Un jour, je suis allée partager dans un groupe de femmes AA et je , leur ai parlé de ma dépendance affective.

Le partage avec le groupe des AA m'a détendue et, en arrivant chez moi, j'ai dormi comme un bébé !

Le jour où j'ai confié à ma sœur que dormir seule m'insécurisait, je me suis lancée le défi d'aller coucher toute seule dans une autre chambre. À ma grande surprise, je me suis sentie en sécurité.

Quand mon sommeil tardait à venir, je me levais une quinzaine de minutes et j'attendais d'être fatiguée pour retourner au lit. J'évitais de dramatiser la situation en me disant : « Ce n'est pas encore ton heure pour dormir, Carole je faisais un peu d'humour, ça me détendait. »

Le lâcher- prise est la meilleure attitude à adopter quand on souffre d'insomnie. Aller au lit seulement quand on se sent vraiment fatigué. La plupart du temps, je m'endors rapidement quand je ne cherche pas trop à contrôler la situation. Mon corps me parle et m'envoie des messages que j'ai appris à décoder et surtout à respecter.

Le succès d'une technique dépend toujours de la confiance que nous lui accordons. Quand j'avais de la difficulté à m'endormir, je pouvais choisir entre pratiquer le lâcher- prise ou m'entêter à contrôler. C'est bon de commencer à pratiquer le lâcher- prise dès que le problème d'insomnie apparaît, car prévenir vaut mieux que guérir.

Je croyais que le problème d'insomnie pouvait se régler à vie, mais malheureusement, ce n'est pas toujours le cas : dormir moins bien peut revenir insidieusement, à n'importe quel moment. Je sais maintenant qu'il ne faut pas lui donner trop d'importance. Je me dis « je dormirai plus tard, ce n'est pas grave. » A présent, quand elle refait surface, je réagis de façon positive. Je reste calme et j'accepte la situation plus sereinement. Je fais parfois une activité pour me changer les idées.

L'insomnie est une fragilité que j'accepte de vivre sans honte. Le lendemain d'une nuit moins bonne je ne cherche plus à performer comme avant. J'ai besoin de me ressourcer pour éviter de me ramasser en petits morceaux et, je me dis je dormirai plus la nuit prochaine. Ma vie est plus intéressante depuis que j'ai cessé de combattre le sommeil.

Je ne cherche plus à satisfaire les autres à mes dépens. Je me mets en priorité et je respecte mes limites. Penser à moi est essentiel, surtout quand je me lève fatiguée. Modifier ma façon de faire et de penser change tout, et c'est ce que je fais avec le temps. Un bon vieux membre des AA m'a déjà dit : « Les AA est une approche qui a un seul but : s'accepter tel que l'on est, accepter les autres tels qu'ils sont et accepter la vie telle qu'elle se présente à soi. » On évolue plus facilement quand on s'accepte tel que l'on est et qu'on évite de se blâmer. L'acceptation simplifie la vie et nous procure un réel bien-être.

La petite fille en moi se sentait encore désobéissante face à sa mère, parce que mes visites étaient plus espacées. J'imaginai Jésus me punir pour cause de négligence... Cette situation me culpabilisait, mais heureusement, j'ai eu l'occasion d'en parler avec ma sœur Clémence. Notre conversation m'a soulagée, ne serait-ce qu'un moment, de ce sentiment désagréable.

Mes frères et mes sœurs m'ont demandé de leur expliquer ce qui m'attirait tant chez ma mère. En fait, ils voulaient savoir qui me motivait à vouloir aller la voir si souvent. En répondant à leurs questions, j'ai compris que je cherchais à me rapprocher d'elle par mes manques affectifs, mon grand besoin d'être aimé. J'ai demandé à Dieu de m'aider à me libérer de cette dépendance que je vivais avec ma mère. Le lendemain matin, ma petite voix divine m'a éclairée.

À l'âge de cinq ans, ma mère m'a punie parce qu'elle me trouvait tannante. Ça m'a tellement touchée qu'après cette punition, j'ai commencé à lui cacher ma vraie nature pour éviter de lui déplaire. J'étais prête à en faire beaucoup pour m'assurer son amour. Ce « flash » m'a fait comprendre pourquoi j'en faisais tant pour plaire aux autres.

Aujourd'hui, j'ai de plus en plus le goût de me faire plaisir. La petite fille est toujours présente en moi, mais c'est la femme en moi qui prend les décisions. Je sens encore que j'ai des obligations envers les autres, mais contrairement au passé, je prends le temps d'y penser deux fois avant de m'engager : je respecte mes limites un peu plus. D'ailleurs, je me sens mal à l'aise quand mes vieux comportements refont surface, mais je crois que Dieu me comprend et qu'il m'aide à m'en libérer un peu plus chaque jour.

Il est 6 heures du matin et je suis devant la Vierge. J'ai passé une très bonne nuit et je me sens bien dans ma peau. J'ai de plus en plus de bonnes nuits et de bien-être intérieur. Pour moi, c'est le plus beau cadeau que je puisse me faire. Cette semaine, je me suis rendue sans aucune hésitation, à la réunion des Dépendants Affectifs Anonymes. J'ai eu l'occasion de parler à d'autres de mon problème de dépendance et de mieux comprendre ce qui nous amenait à la développer. Elle serait le résultat de ce que j'ai entendu dans ma jeunesse et de la façon dont je l'ai perçue. Mes manques affectifs et mon insécurité affective ont fait que je suis devenue une dépendante affective. Nous pouvons développer des dépendances comme l'alcoolisme et nous causer de l'insomnie. L'inspiration de la Vierge me disait qu'il serait bien pour moi d'assister à une journée de guérison intérieure pour m'aider à me libérer de plus en plus de ma dépendance affective. D'après elle, à la fin de cette séance, je me sentirais libérée de plus en plus et mon intuition divine s'est avérée vraie.

Suivre notre voix divine est toujours le bon guide.

Il est six heures du matin et je me recueille à genoux devant la Vierge. J'ai bien dormi cette nuit, et à mon réveil, l'énergie de l'enfant de Dieu était en moi. Le soir, j'ai téléphoné à ma mère pour prendre de ses nouvelles et j'ai trouvé ça agréable de parler avec elle. Quand je lui téléphonais, c'était pour échanger sur tout et sur rien et son humour me faisait toujours du bien. C'était une de ses grandes richesses qu'elle a transmises à plusieurs membres de la famille. Mais moi, j'étais plutôt du genre susceptible. Il fut un temps où ma relation avec elle commençait à devenir obsédante car cette femme prenait trop de place dans mon esprit et dans ma vie. L'obsession que

j'avais pour elle ressemblait étrangement à celle que j'avais pour la boisson...La situation était presque devenue « normale » parce que je travaillais pour améliorer la qualité de notre relation. Plus les jours passaient et plus je me sentais plus proche d'elle. Plus je me libérais de ma dépendance affective avec elle, plus j'allais chez ma mère pour combler ses besoins et moins pour les miens.

Hier, à la journée de guérison, les accompagnateurs ont prié sur moi et j'ai pleuré. Je sentais que je me libérais de plus en plus de ma quête d'amour et de mon insécurité affective. Cette journée m'a donné la confiance que le Seigneur comblait mes besoins affectifs et les guérissaient de plus en plus. À la fin de leur intervention, tout mon corps flottait comme sur un nuage !

Plus tard dans la journée, leurs prières se sont concentrées sur mon problème de dépendance amoureuse. À la fin, je savais que dorénavant cette dépendance disparaîtrait de ma vie. Un jour à la fois...

Récemment, une personne m'a parlé de sa dépendance affective et des problèmes que lui causait cet « handicap » dans son quotidien. Entendre son témoignage a fait monter en moi les mêmes émotions qu'elle. Avant de me coucher, j'ai posé une question au Divin en souhaitant recevoir de Lui une réponse claire au matin.

En me réveillant, c'est la figure de mon père qui m'est spontanément venue à l'esprit. Je pensais aux visites que j'allais lui faire dans la grange quand j'étais plus jeune. Pour l'aviser de ma présence, je criais très fort : « C'est Carole ! » et même s'il était occupé à traire une vache, il m'ouvrait tout grand ses bras. Ces moments passés avec lui étaient inoubliables et des plus rassurants.

Ce souvenir m'a aidée à comprendre pourquoi j'étais plus à l'aise avec les personnes sécurisantes. Je pleurais en y pensant et j'espérais de tout cœur réussir un jour à me libérer de mon insécurité affective. Les carences affectives sont longues à guérir et souvent, c'est à cause de notre résistance personnelle à vouloir régler de tels problèmes. Un jour, je regardais la télévision. Un psychologue disait que des manques affectifs et de l'insécurité affective peuvent amener l'enfant à faire de l'insomnie. Ça m'a permis de comprendre bien des choses.

Aujourd'hui, je me sens de plus en plus libérée des manques venant de ma jeunesse. Je sens moins le besoin de toujours faire plaisir aux autres et je dors de mieux en mieux.

J'ai téléphoné à ma sœur pour lui dire que je commençais à accueillir mes carences et insécurités affectives. Je me sentais soulagée après lui avoir fait cette confidence. Le lendemain matin, je me suis assise devant la Vierge, j'ai pu constater à quel point le silence pouvait m'être bienfaisant.

Pendant une journée de retraite, le prêtre parlait du Pardon. Il disait que bien des gens voulaient le pratiquer mais que plusieurs ne se sentaient pas encore prêts à le faire.

Après cette retraite, je me suis avancée vers la Vierge pour lui dire que je désirais pardonner à ma mère. Après avoir entendu ma demande, j'ai senti qu'elle me serrait tendrement dans ses bras et je me suis mise à pleurer. Le moment intense que je venais de vivre avec la Vierge m'a fait du bien. Maintenant, je peux exprimer librement mes sentiments à ma mère, sans craindre d'être rejetée. Ensuite, je comptais bien utiliser la même façon face à mon entourage.

Lorsque j'exprimais une idée à mon conjoint, il ajoutait souvent un mot de manière à me faire sentir coupable. Un jour, j'ai pris l'initiative de lui expliquer mon malaise : « J'aime pas quand tu ajoutes un mot, je me sens pas libre et je me sens coupable de dire ce que je ressens et faire ce que j'aime ». Il m'a répondu : « Je ne m'étais jamais rendu compte que mes paroles pouvaient te toucher à ce point. » Revendiquer mes droits m'a donnée, un agréable sentiment de liberté et, avoir osé le faire, n'a eu sur moi et les autres que des effets positifs. Lors d'un partage, j'ai pris conscience que mon ego prenait pas mal de place. En groupe, j'avais tendance à rester fixée sur mon nombril. Une journée que je ne filais pas bien et que j'avais le goût de boire, j'ai demandé à la Vierge quelle était la meilleure chose à faire pour m'en sortir. L'inspiration de la Vierge m'a dirigée vers le livre de Jacques T. Le titre du livre est L'alcoolisme à la paix et à la sérénité que je suis allée consulter, en choisissant une page au hasard. Et voici la phrase qui m'était destinée : Offrir aux autres le meilleur de soi-même a toujours sur soi des résultats positifs !

Je trouvais cette phrase très appropriée, et à la rencontre suivante, j'ai profité de l'occasion pour apprendre à donner aux autres en m'oubliant avec plus de conviction tout en me respectant. Ce soir-là, j'étais à l'accueil et lorsqu'un membre AA arrivait, je prenais le temps de l'écouter attentivement, tout mon être était présent. Tout au long de cette rencontre, j'ai eu l'opportunité d'améliorer ma qualité d'écoute et de tempérer mon ego. Cette expérience m'a redonnée la paix intérieure. Penser à soi est tout à fait légitime, mais, quand une personne reste fixée sur elle-même, pour attirer l'attention, ça finit par lasser les autres. Un ego trop fort nous empêche d'avoir la paix intérieure. Le témoignage d'une personne m'a aidée à mieux comprendre pourquoi j'étais devenue égocentrique. Elle disait que l'égocentrisme était un réflexe de défense en lien avec nos blessures antérieures et un manque d'estime de soi. Elle savait qu'il lui fallait soigner ses blessures du passé avant de se tourner vers les autres.

Auparavant, je donnais trop d'importance aux gens ou aux événements et j'exagérais les moindres détails. Je pouvais parler sans fin d'un sujet ou d'une situation pour être le centre d'attraction par mon grand besoin d'être reconnue. Tout tournait autour de moi. Je pouvais dire une bonne parole ou faire un bon geste, simplement pour m'assurer l'amour des autres. J'ai ouvertement reconnu ce défaut et, j'ai demandé à Dieu de me changer, un jour à la fois. Mon but c'était de devenir plus disponible aux autres, d'un amour gratuit. Quand mes énergies positives se sont enfin tournées vers eux; mes petits « bobos » ont presque tous disparus. Maintenant, je suis convaincue que nous venons sur cette terre pour servir les autres et non pour être servi.

Prière de St-François D'Assise :

Aimer plutôt que d'être aimé

Comprendre plutôt que d'être compris

Écouter plutôt que d'être écouté

Car c'est en donnant que l'on reçoit

Depuis quelques temps, je donne moins d'importance à nuit moins bonne, j'évite d'en parler aux autres pour éviter de grossir mon problème. Il se peut aussi que je n'aie pas apprécié certains événements

ou que mon imagination se soit faite de fausses inquiétudes. Quand je me surprends à trop m'en faire, je repense à cette phrase : « Les situations désagréables sont loin d'être aussi dramatiques que l'on pense ».

Je me souviens d'une retraite où le prêtre nous avait expliqué pourquoi une personne avait tendance à juger les autres. Selon lui, c'était tout simplement pour se cacher de ses propres faiblesses.

Plus j'avance et plus je me sens en paix avec moi-même. Je suis moins sous l'influence des autres. Je peux dire oui ou non à une proposition, selon le contexte. Je découvre à quel point c'est merveilleux de s'aimer et de se respecter !

L'autre jour, Roger m'a proposé d'aller prendre une marche et je lui ai dit non. C'est bien d'être capable de dire ce que l'on pense sans craindre d'être rejetée. C'est bien de vouloir changer certains de nos comportements, mais il faut être patient. Rome ne s'est pas bâtie en un jour !

Avec ma fille, j'avais de la difficulté à lui dire non pour garder quand ça me convenait pas, à cause de mon besoin d'être aimée d'elle. Un jour, j'ai pris quelques minutes pour lui en parler et depuis, je me sens mieux. Une communication saine et authentique apporte un sentiment de bien-être des plus agréables.

À Pâques, mon mari et moi avons reçu notre fille, son mari et leurs enfants à dîner. Après leur départ, Roger préférait se reposer et moi, aller chez ma mère, pour lui souhaiter Joyeuses Pâques ainsi qu'à mes frères et sœurs. J'ai décidé de me respecter. J'y suis allée car j'étais contente de les voir. De toute façon, nous ne pouvons pas changer les autres. Moi, je respecte de plus en plus mes choix, je fais ce qui est bon pour moi, je me sens libre. Je me choisis chaque matin. J'ai longtemps intériorisé ma colère et maintenant, je préfère l'exprimer pour éviter de me faire du mal. Je suis de plus en plus à l'écoute de mes intuitions.

Chaque matin je dis merci pour la bonne santé et la bonne nuit de sommeil.

Écouter les autres est une grande richesse, mais il peut m'arriver de me sentir impuissante quand une personne me confie ses peines.

Je réalise que j'ai seulement à écouter. Elle repartira le cœur plus léger.

Ce matin, j'accompagnais mon mari à la cueillette des bleuets. Une fois sur place, je me suis assise près de lui, au soleil. Quand Roger s'est éloigné, j'ai longé le champ pour aller le rejoindre. En le voyant, je lui ai posé une question et je me suis surprise à écouter sa réponse avec attention. La communication entre Roger et moi commence à être plus intéressante. Je réalise que j'ai parfois de la difficulté à écouter, sans rien dire, car mon besoin d'être reconnu est présent encore à l'occasion mais je demande à Dieu de m'aider à m'améliorer chaque jour. Reconnaître une faiblesse c'est déjà un grand progrès. Lorsque je demande à Dieu de me prêter ses oreilles, ça marche toujours. Chaque être a ses réponses au fond de lui-même. Ma fille est venue faire un tour à la maison pour me parler. Elle sait qu'elle peut me faire confiance et que je suis ouverte à ses confidences.

En l'écoutant, j'ai compris que je n'avais pas toujours été une mère parfaite à ses yeux. Elle m'a confiée que mon problème d'alcool et d'insomnies l'avait touchée et je comprenais très bien son malaise. Ça n'a pas été facile pour mes enfants de vivre une telle situation, mais jamais je n'ai voulu nuire à leur bien-être. Ma fille me disait que mes problèmes personnels l'avaient marquée et qu'elle souhaitait de tout cœur s'en libérer en m'en parlant. Notre discussion a été très positive et je me considère chanceuse de jouir d'une si belle relation avec France. Je lui ai confié que mon but avait toujours été de lui transmettre de belles valeurs et qu'elle ne manque de rien. Elle n'avait rien à dire de négatif au sujet de l'éducation, c'est de mon comportement qu'elle voulait me parler.

J'ai profité de ce moment particulier pour lui demander pardon des blessures et de ses manques affectifs que j'avais pu lui causer, sans trop m'en rendre compte. Après, je me suis sentie libérée d'un énorme fardeau. Nous pleurions toutes les deux et France m'a dit qu'elle m'aimait fort même si certaines situations du passé n'avaient pas toujours été faciles à vivre. Ces paroles, dites spontanément m'ont touchée et mes larmes de tristesse se sont changées en larmes

de joie. Ce moment précieux venait de cicatriser une plaie restée trop longtemps ouverte. France et moi venions de tourner la page. Mon père avait raison de dire que la vie était belle et bonne !

À une autre occasion c'est avec mon fils que j'ai eu à faire le point. J'avais des choses à régler avec lui. Et bien, je ne me trompais pas ! J'ai dit à mon fils, je te demande pardon des manques et des blessures que j'ai pu te causer et il m'a serrée dans ses bras en me disant : « Tu es la meilleure mère du monde ». Sa réaction m'a réconfortée et a libéré mon cœur de mère. Je lui ai dit que jamais je n'avais souhaité faire du tort à qui que ce soit, surtout pas à mes enfants. Le plus important, c'était de me sentir plus proche après ces aveux. Aujourd'hui, je m'arrange pour dire tout de suite ce qui me contrarie, pour éviter d'accumuler des mauvais sentiments.

Je crois en mes idées et encore plus en mes actions. Je suis vraie ! La vérité m'a aidée à m'épanouir et à devenir plus libre. Je n'attends plus après les encouragements extérieurs pour avancer, mon estime de moi grandit et je sais que maintenant je suis une belle personne. Je m'abstiens de répondre à la demande des autres quand je me sens fatiguée ou quand ça ne me convient pas. Je respecte mes limites et aussi celles des autres. Je suis correcte ! Je n'ai plus honte de dire ce que je ressens et de faire ce que je veux.

Quand les autres voulaient tout décider à ma place, j'étais particulièrement contrariée. Je m'éloignais pour éviter la discorde car ces personnes ne me plaisaient pas du tout. J'étais plus à l'aise avec celles qui avaient la délicatesse de me demander mon opinion avant de prendre une décision.

Roger vient de partir pour aller jouer aux quilles et moi, de mon côté, j'ai opté pour la baignade. En respectant nos choix respectifs, tout le monde est content. J'adore me baigner et seulement regarder l'eau m'apporte du plaisir. La vie est belle et bonne pour moi depuis que je fais des choses que j'aime de plus en plus seule ou avec d'autres. L'important est que je sois bien dans ma peau.

Je me fuis de moins en moins et je remercie Dieu pour son aide. Je lui rends grâce pour tout. Je suis heureuse d'avoir enfin trouvé le chemin qui mène au bonheur. Cette paix intérieure est le plus beau

cadeau que la vie peut nous offrir. Cette voix divine ne demandait qu'à se manifester. Un jour, j'ai dit à mon conjoint : « Je te demande pardon pour le mal que j'ai pu te faire dans le passé. » De mon côté, je lui ai pardonné sa tendance à vouloir me contrôler et ses petites faiblesses. Personne n'est parfait. Ce pardon venait du fond de mon cœur et m'a imprégnée d'une paix difficile à décrire. Ce soir là, j'ai dormi comme un enfant ! Le pardon, c'est la santé. Oublier nos rancunes est bon pour mon âme et peut allonger ma vie. Le pardon est un cadeau qu'on se fait à soi-même. On ne peut pas changer le passé. « L'intention n'est pas d'excuser l'acte commis, mais de mieux le comprendre ; nuance. Une sorte de reconstruction qui consiste à pardonner non pas l'offense, mais l'offenseur. Pardonner ne signifie pas nier sa souffrance. Cela n'implique pas non plus une réconciliation obligatoire. On peut pardonner à quelqu'un tout en choisissant de rompre la relation. Pardonner, c'est retrouver une grande paix intérieure. Toutes ces haines accumulées se traduisent finalement par des malaises intérieurs et physiques. Mieux vaut pardonner le plus tôt possible pour être bien comme l'eau qui coule d'une rivière paisible ».

GARDE TON CÔTÉ D'ENFANT

Le Seigneur a dit : « Si vous ne devenez pas des enfants, vous n'entrerez jamais dans le royaume. » Yvonne me disait souvent : « Garde ton côté enfant Carole. »

Un jour, j'ai entendu une belle chanson à la télé et, comme elle me plaisait beaucoup, j'ai monté le son. Avant, je n'aurais jamais fait ça pour éviter de déplaire aux autres. Ce bien-être et cette assurance m'apportent de la joie et du bonheur.

Je suis dehors à m'occuper des fleurs pendant que mon conjoint se repose à l'intérieur. Mon bonheur ne dépend plus des autres : il ne dépend que de moi... Grâce à Dieu, les graines que j'ai semées donnent de très bons résultats ! J'aime voir s'épanouir un enfant ; voir une fleur s'ouvrir ; un lever de soleil ; tout est beau autour de moi, la vie est belle. En discutant avec Roger, je me suis rendue compte que j'étais une femme intense. Mon vécu a souvent été perturbé par ma sensibilité et mon sentiment d'insécurité. Une joie pour moi était « une grande joie », et une peine « une grande peine », et ces fluctuations m'apportaient que du désagrément.

Aujourd'hui, c'est bien différent. Je m'aime comme je suis et je peux rire de moi plus facilement. Ma sensibilité est toujours présente mais je m'en sers de façon plus positive. Je veux être à l'écoute de plus en plus des autres, car le bonheur, c'est le don de soi. Car c'est en donnant qu'on reçoit.

Mon mari et moi sommes allés aux fraises aujourd'hui, en compagnie de ma fille, de mon gendre et de mes deux petites-filles. En cours de route, j'ai vu mon gendre prendre une de ses filles dans ses bras et la déposer sur ses épaules. Je trouvais ce geste beau, mais en même temps troublant, car mon père me manquait tout à coup. Je l'imaginais faire la même chose avec moi. Plus tard, je suis allée me

promener en forêt et j'en ai profité pour pleurer la peine de la petite fille en moi. J'aurais aimé qu'il soit présent et qu'il me prenne dans ses bras.

Ce matin, je suis bien dans ma peau. Assise tout près de la Vierge, je la remercie de la bonne nuit de sommeil.

Aujourd'hui, j'ai accompagné mon mari à une conférence sur les petits fruits. Cette journée m'a permis de profiter un peu de ma liberté et de me ressourcer. J'ai visité un presbytère tout près du fleuve où il y a une statue de la Vierge. J'ai fait un arrêt devant elle pour la remercier de sa présence et de son support quotidien. Elle sera toujours pour moi une grande amie, ma maman spirituelle.

L'autre jour, dehors chez moi, j'ai organisé une soirée de prière devant la Vierge. J'ai paniqué en voyant ma petite-fille s'étouffer en mangeant. Cette peur me contrariait mais c'était plus fort que moi, je n'arrivais pas à la contrôler. Ma fille m'a suggérée de demander de l'aide à la Vierge. Je suis certaine qu'elle a fait la même chose de son côté.

La Vierge a rapidement exaucé notre demande car c'est moi qui lui ai retiré le morceau qui l'empêchait de respirer. L'incident terminé, je l'ai rassurée en lui disant : « Tout va bien maintenant, ma chérie. » Assise sur les genoux de sa mère, ma petite-fille s'était calmée. De mon côté ça m'a surprise d'avoir pu surmonter cette crainte aussi rapidement. Aujourd'hui, je panique moins quand je vois une personne s'étouffer. Je préfère me dire que tout va bien aller et, ça va passer.

Plus j'affronte mes peurs, plus elles s'éloignent de moi :

« Ce à quoi on fait face s'efface, et ce que l'on fuit nous poursuit... »

Quand je n'arrive pas à dormir alors je quitte mon lit et je reviens un peu plus tard... ! Je sais que le lâcher-prise est efficace quand on veut régler son problème d'insomnie ou un autre problème. Quand je le mets en pratique je retourne au lit plus détendu et je m'endors rapidement. Plus que je fais face à mes peurs et plus que

je continue de me libérer de mes émotions refoulées, plus mes nuits sont meilleures. Il m'arrive encore d'avoir des craintes, sauf que maintenant j'ai de bons outils qui m'aident à trouver le sommeil. Aujourd'hui, je ne parle presque plus de mon problème d'insomnie, sauf quand la personne vit ou a vécu une situation semblable à la mienne pour lui aider. Mon but c'est d'aider les personnes touchées par ce problème et de réduire leur inquiétude. Plus on en sait sur un sujet et moins il nous perturbe.

La fatigue et la grippe me rendent plus fragile et cette fragilité me fait parfois régresser. J'ai plus de mal à m'accepter quand je suis fatiguée, comme par le passé. C'est bien de me reposer quand ce sentiment refait surface et de dire merci à la vie malgré cette fragilité. Reconnaître et avouer ses problèmes nous aide à les régler plus rapidement. Rester seule à les ruminer, c'est souffrant. Le premier pas vers une guérison, c'est osé d'en parler. On peut toujours les ignorer mais la vie finit toujours par nous ouvrir les yeux. Être soi-même est plus facile que de jouer la comédie. La vraie nature d'un être humain est souvent plus belle que celle qu'il s'invente. La vérité me rendra libre. Plus j'accepte mes faiblesses, plus j'accepte les autres tels qu'ils sont.

Les personnes qui acceptent les faiblesses des autres sont très sages. Elles savent qu'elles n'ont pas à les assumer puisque ce n'est pas leur responsabilité.

Quand je me sentais inférieure, j'exerçais du contrôle sur les autres et je voulais me sentir supérieure, sans trop m'en rendre compte pour éviter de perdre la face. J'ai lu que ce besoin de contrôle venait de notre milieu familial. L'enfant qui grandit dans un climat contrôlant a de bonnes chances de l'être lui aussi, une fois adulte. Si l'enfant a été manipulé par les autres, il voudra à son tour contrôler inconsciemment ses proches.

Aujourd'hui je vais passer la journée dehors à me reposer car une vilaine grippe m'empêche de vaquer à mes occupations. Je vois Roger s'occuper des rosiers et j'aimerais bien partager avec lui cette activité. Malheureusement, mes énergies sont au bas et je dois prendre le temps qu'il faut pour me relever. Quand il s'est arrêté

pour prendre un répit, j'ai profité de l'occasion pour lui dire que d'être malade me rendait mal à l'aise. En fait, je voulais lui dire que je trouvais ça difficile de ne pas pouvoir l'aider. J'ai toujours senti le besoin de faire mes preuves, même quand mon corps me disait de ralentir. Je considérais l'inaction comme une forme de paresse et la culpabilité commençait à me ronger dès que je restais à ne rien faire pendant que d'autres travaillaient.

En parler avec lui m'a tranquilisé l'esprit et j'ai pu me reposer sereinement. Je faisais quelque chose de bien puisque je pensais à moi... !

Plus j'exprime mes sentiments et plus je me sens libérée. Au lieu de refouler les émotions troublantes, je préfère les dire au fur et à mesure, pour garder la sérénité.

Un jour, je me suis engagée à garder ma petite-fille. Le moment arrivé, je me sentais très fatiguée. J'ai pris la chance de demander à mon mari s'il pouvait annuler sa journée de travail aux bleuets pour m'aider à garder notre petite-fille, ce qu'il a fait. Maintenant, j'ose dire mes besoins et je demande de l'aide : J'étais fière de moi.

Ce matin, j'ai décidé de me livrer à la Vierge sans réserve. Je m'abandonne complètement à elle pour renforcer ma confiance. La Lumière se propage dans mon corps et dans mon esprit et ce bien-être m'ouvre de nouvelles portes.

Je pense souvent à ce qu'il m'est possible de faire pour égayer le quotidien des gens et je crois que le plus simple, c'est de leur envoyer des pensées d'amour. Ce matin, l'énergie d'amour parcourt tout mon corps et, tous ceux que j'aime.

Cet automne, je mets de côté certaines activités que je faisais avec mon mari pour me concentrer sur celles que j'aime particulièrement; chanter dans la chorale à l'église, prendre des marches dans la nature, aller nager, pratiquer le ski de fond . Roger aime bien aller jouer aux quilles, faire des marches et profiter du plein air. Quand on fait une activité ensemble, on en profite pleinement et c'est bien agréable. Et quand nous faisons une activité différente, c'est bien ainsi, on se fait plaisir. Lorsque nous nous retrouvons, nous avons du bonheur à nous

apporter mutuellement. Comme hier, j'avais le goût d'aller prendre une marche avec mon mari, celui-ci préférerait demeurer à la maison. Le respect de l'autre est primordial dans le couple et, à ce niveau, mon mari et moi nous nous entendons à merveille.

J'aime le silence de plus en plus. Le silence s'entend mal à la radio ou à la télé, comme si le vide créait un malaise. Faut-il que le silence soit si rare, si précieux, pour qu'on l'évite ou qu'on le désire ? Le fuir ou le rechercher révèle parfois une part ombrageuse de notre être qui est enfouie sous les mots. Le silence nous parle souvent de nos blessures et de nos peurs, mais accueillies dans la prière, il peut devenir source de guérison et de libération. Le silence est d'abord intérieur avant d'être extérieur. On le porte en soi comme un enfant, fragile et fort, joyeux et triste. Un silence où chaque chose est à sa place pour mieux nous faire entendre l'essentiel. Le silence est porteur de paix, de plénitude, d'écoute amoureuse des choses et des êtres. Mais comment apprivoiser ce silence pour que nous soyons plus à l'écoute de ce Dieu qui se révèle en se cachant en nous. Il est bon, d'être assis confortablement, en prenant conscience de son corps, bien se détendre et bien respirer pour être attentifs à nous-même. Répétant intérieurement et sans effort un mot comme Jésus. Ce mot dépouillé de toute pensée calme l'esprit, conduit au silence, ouvre au mystère de la présence divine. Il s'agit de descendre de la tête au cœur, et de mettre tout son être entre les mains de Dieu, sans rien dire, sachant que nous sommes aimés infiniment plus que nous le pensons. Ce matin, en marchant sur le bord de l'eau, je me sentais en paix. Un sentiment de liberté me donnait l'impression de vivre une petite aventure en solitaire !

Rendue à une place précise, sur le bord de l'eau, je me suis allongée sur l'herbe verte, les yeux vers le Ciel. L'eau, les oiseaux, les arbres gigantesques, le vent, le soleil et le silence m'ont permis de me ressourcer. Quand j'ai quitté, je me sentais très bien et jamais je n'oublierai ce moment particulier.

Bien des choses ont changé dans ma vie. J'ai réussi à me libérer de mes remords et mes hontes inutiles. Plus la joie de vivre grandit en moi, plus elle a de l'effet sur les autres.

Je ne veux plus jamais m'oublier et je mérite ce qu'il y a de mieux. Je me sens flotter dans la Lumière qui imprègne tout mon être.

Le lendemain de ma petite « excursion », Roger a décidé d'inviter ma mère au Casino. Comme ce moment passé dans la nature m'avait comblée, j'ai accepté avec plaisir de les accompagner.

Personnellement, je n'aime pas beaucoup le Casino. Le bruit m'envahit et tout cet argent dépensé pour rien... Nous sommes restés là environ deux heures et, en sortant, j'ai proposé aux autres d'aller manger au restaurant. Tout le monde était d'accord pour se payer un bon repas, en bonne compagnie. Plus je me fais plaisir, plus je pense aux autres sans rien attendre en retour. J'ai passé une belle journée en leur compagnie.

La belle phrase de l'Évangile qui dit : « Tu aimeras ton prochain comme toi-même » m'a inspirée. Tout le travail que j'ai fait pour éliminer certains « patterns » n'aura pas été vain. J'ai appris à respecter mes besoins et mes choix. L'estime de moi grandit de jour en jour.

Ce soir, à la rencontre des AA, j'ai reçu avec plaisir un gâteau soulignant mes 15 ans d'abstinence. Fière de moi, je pensais à la longue route sinueuse parcourue.

Présentement, je suis assise sur un banc face à la rivière. Le vent caresse mes joues et fait voler mes cheveux. Les feuilles virevoltent dans les airs et, sur l'eau, je vois de toutes petites vagues. Les oiseaux s'envolent. « C'est beau la nature » comme mon père disait si bien. Celui-ci me manque parfois. Nos échanges étaient intéressants et j'ai toujours senti qu'il m'aimait. Durant les cinq dernières années de sa vie, nous faisons des voyages ensemble ; ce furent des moments inoubliables. Assis à l'arrière de l'auto, il me prenait la main de temps en temps, c'était rassurant. Souvent nous jouions aux cartes. Quels bons moments ! Il m'avait demandé : « Si ta mère décède avant moi, me garderais-tu chez toi ? » Je lui avais répondu qu'il faut que j'en parle à Roger. Pour ma part, c'était oui. Je lui avais demandé : « Pourquoi moi ? » « Il m'avait répondu : tu es affectueuse et je me sens bien avec vous deux. »

Assise sur une roche au bord de l'eau, je regarde avec contemplation le lever du soleil. L'environnement est paisible et le chant des oiseaux

est inspirant. J'en profite pour mettre sur papier tout ce qui me passe par la tête. La nuit a été bonne et, en ce beau matin, je me sens bien. À chaque matin en me levant, je remercie et je rends grâce pour la bonne nuit de sommeil que je viens de passer.

Je dis merci à la Vierge de m'avoir aidée dans ma démarche qui consistait à me libérer de mon insécurité affective et de mes émotions refoulées, celles qui trop longtemps ont empoisonné ma vie. Je voulais être bien dans ma peau et je pense atteindre de plus en plus mon objectif. J'apprécie l'être que je suis devenu et je m'accepte comme je suis de plus en plus : le plus beau cadeau que je pouvais me faire dans la vie.

Je tiens aussi à exprimer ma gratitude à mes divins accompagnateurs qui sont restés à mes côtés tout au long de mon parcours. Merci à vous !

En me levant chaque matin en marchant, je me répète ces belles phrases.

L'ordre divin m'apporte tout ce qu'il y a de meilleur. Tout participe à mon bien-être et j'ai l'impression d'attirer un tas de bénédictions. L'argent circule abondamment dans ma vie. Je suis merveilleuse, la journée est merveilleuse et je rencontre que des gens merveilleux. Je suis en amour avec moi et avec l'homme de ma vie et je me sens aimée par lui. La joie de vivre et l'abondance font partie de mon quotidien.

Aujourd'hui, la journée commence en beauté car un pique-nique avec mes deux petites-filles est prévu. Je peux les voir plus souvent depuis que ma fille et mon gendre habitent plus près de chez nous. La vie me gâte et je profite de tout ce qu'elle me donne.

Je pars en vacances bientôt et je sais que le séjour sera magnifique. C'est l'automne et j'aime voir les feuilles multicolores qui m'en mettent plein la vue.

Avant, je sentais le besoin de prendre toute la place quand j'étais dans un groupe mais, depuis que mon estime a grandi, le besoin est beaucoup moins présent. Bien des gens agissent de la même manière, mais je m'abstiens de les juger car je comprends ce qui les pousse à agir ainsi, ce grand besoin d'être reconnu. Ce comportement est

directement lié à notre besoin d'amour et de sécurité et les gens ne font pas toujours le lien entre leur besoin de prendre la place et les manques affectifs vécus dans leur enfance. Les vacances se passent en Floride, durant un mois. Je suis gâtée par la vie.

Ce matin, je me suis levée avec le goût de mordre dans la vie. Je me promène sur la plage et le décor me transporte.

Tout en marchant, je me posais la question : « Est-ce que ça vaut le coup de poursuivre l'écriture de mon livre ? » Une chose est certaine, plusieurs personnes m'ont encouragée à le faire. Une amie de vacance m'a déjà dit : « J'ai une belle-sœur qui souffre d'insomnie et qui va sûrement apprécier lire ton livre. » J'ai fini par me dire qu'il était plus sage d'attendre mon retour à la maison pour prendre une décision. Je suis certaine maintenant, que je dois continuer d'écrire mon livre avec confiance.

J'admire ce beau paysage. Je suis assise devant la mer...je passe de belles journées et je remarque que les nuits sont meilleures.

Les peurs que nous entretenons ne sont pas toujours négatives. Une peur disparaît plus facilement quand on accepte sa présence. Rire de ma peur de ne pas dormir qui cherche à revenir parfois, c'est de l'accueillir pour pouvoir mieux l'appivoiser.

La guérison par l'imposition des mains : l'approche subtile que Jésus utilisait pour guérir les malades. Celui ou celle qui impose les mains avec générosité, éprouve une grande joie et finit par développer une empathie particulière pour les autres. Je crois que l'imposition des mains est bénéfique. À chaque fois que je l'ai reçue, une grande paix m'envahissait.

La respiration, elle, est un instrument sans pareil pour combattre le stress. Elle me tient en vie et nous aide à se calmer.

On commence par prendre une inspiration en me disant des mots positifs (santé, paix, guérison...), et ensuite, j'expire le plus longtemps possible. C'est un exercice très efficace, surtout quand il est pratiqué plusieurs fois par jour. Moi, je le pratique quand j'en sens le besoin.

Quand je prie la Vierge, elle m'inspire toujours de continuer mon livre avec confiance. Mon amie Yvonne m'avait dit : (La Vierge va

te libérer mais par la suite, elle va se servir de toi pour aider les autres.)

J'ai déjà connu l'angoisse, j'avais souvent mal dans le creux de l'estomac. A cette époque, j'ignorais que ce malaise était causé par des émotions refoulées.

Pour éviter une surcharge d'émotions négatives, la meilleure chose à faire, est de les partager à mesure. Si nous commençons à le faire plus jeune, meilleures sont nos chances de vieillir heureux.

J'accueille toutes mes émotions de façon positive et ensuite, je prends le temps qu'il faut pour les identifier. Je partage mon ressenti avec d'autres personnes. Je veux que mon cœur soit joyeux !

Je regarde la mer en me disant : « Je me sens de plus en plus libérée de ma dépendance aux autres et de mon besoin exagéré d'être aimé. Mon cœur est léger comme celui d'un enfant de Dieu. Je suis reconnaissante au Seigneur de m'avoir aidée à me soulager de mon problème de dépendance et je le remercie d'être toujours là pour moi. »

Ce matin, je dis merci à la Vierge pour la bonne nuit que je viens de passer. Je suis assise sur le patio et je prends mon déjeuner au son des vagues...

Je laisse entrer l'amour dans ma vie sans mettre de conditions. « La mesure de l'amour, c'est d'aimer sans mesure. » C'est moi qui suis le maître de mes décisions et de mon bonheur. C'est primordial dans ma démarche de rester libre de mes choix. Je demande à Dieu, chaque matin, de faire Sa volonté et si je suis attentive, il m'inspire quoi faire quoi dire. J'observe si j'ai toujours le réflexe de « quêter » l'affection des autres et de dire oui quand je pense non. Je me choisis de plus en plus. Je place mes énergies aux bons endroits pour éviter de m'éparpiller.

« Le bonheur est un parfum que l'on ne peut répandre sur autrui sans qu'il en rejaillisse sur soi quelques gouttes. » Ne plus attendre l'amour des autres, me met en position de donner. J'ai de l'abondance dans tous les domaines de ma vie. Je donne et je reçois, nous récoltons ce que nous semons.

Ce n'est pas ma volonté qui a réglé mon problème de sommeil, c'est quand j'ai commencé à m'abandonner. J'ai constaté que le lâcher-prise donnait de meilleurs résultats.

Aujourd'hui, j'ai mis de côté mon passé et je fais confiance à l'avenir, je vis dans l'ici et maintenant. Ma vie est plus intense et je sais que plus jamais je ne m'ennuierai à être seule. J'ai plein de projets. Je regarde en avant. Ici en Floride, il y a un groupe de vacanciers qui se réunit tous les soirs pour jaser. Il m'arrive de prendre part à leur discussion et quand mon intérêt s'estompe, je quitte les lieux. Maintenant, je respecte mes limites : ce que je n'arrivais pas à faire par crainte de ne pas être aimé. Maintenant ; c'est chose du passé. Je profite de l'occasion pour vous dire que l'estime de soi, la liberté, intérieure l'affirmation, sont accessibles à tous. Il suffit d'avoir le goût de les développer. Entreprendre un cheminement, entouré de personnes compétentes, nous permet de modifier ou d'améliorer certains de nos comportements. En ce qui me concerne, j'ai réussi à faire mon bout de chemin parce que j'ai usé de volonté et de persévérance. Mon but était de me sentir bien dans ma peau. Ce n'est pas pour rien si aujourd'hui je me sens plus légère qu'avant !

Suggestions pour retrouver l'estime de soi

Avoir le désir d'être bien dans sa peau

User de volonté et de persévérance (tenir bon)

Rester convaincu que ça va marcher

Croire à l'aboutissement comme l'enfant croit au Père Noël !

« Une Foi aveugle qui n'a pas de racines profondes est comme le bateau qui part à la dérive dès que le vent se lève »

« Une conviction réelle permet de survivre à toutes les tempêtes ».

« Charité bien ordonnée commence par soi-même. »

« Aime ton prochain comme toi-même. » Et cette phrase que je préfère : « Il faut s'aimer pour être capable d'aimer les autres » « Plus on s'aime et moins on juge les autres. » J'évite de juger les gens, même si leur comportement me semble parfois douteux. Derrière tout individu, il y a une histoire, et, quand un humain souffre ou a souffert, il peut lui arriver de moins bien fonctionner. C'est pourquoi ses paroles ou ses gestes n'ont pas à être jugés. Les personnes qui jugent facilement ne sont que des gens qui se mésestiment. Elles sont sévères avec les autres mais encore plus avec elles-mêmes. Il n'y a pas de méchants sur cette terre mais, il y a des souffrants.

Étendue sur le sable, je suis ouverte aux énergies curatives du soleil. Même si l'air se rafraîchit, je reste sur la plage pour profiter au maximum de ma journée. J'écoute le bruit des vagues qui se mêle à celui des oiseaux.

La vie est belle et bonne et je suis chanceuse d'être gâtée par elle. L'essentiel est souvent invisible à nos yeux, mais moi, je vois que ma vie est remplie de magie et d'amour.

Je reviens tout juste de ces cinq merveilleuses semaines passées au bord de la mer et, je veux remercier les amis que je me suis faits durant ce séjour. Merci à tous !

Durant mes vacances, j'ai écouté avec attention le Mémorandum de Dieu. Il disait : « Tu es le plus merveilleux des cadeaux et tu connais le secret de l'amour. Alors donne de l'amour sans exiger quoi que ce soit en retour. » Cet amour te reviendra d'une façon ou d'une autre et il t'aidera à purifier ton cœur. »

En écoutant une cassette sur la plage, je me sens en paix avec moi-même. Je sens grandir en moi l'amour vrai qui, je l'espère, me fera vivre plein de belles choses.

Je vais vous raconter l'histoire d'un homme qui fait partie de ce mémorandum. Cet homme était veuf depuis environ 2 ans. Il se sentait seul et dépressif depuis le décès de sa femme et, son goût de sortir et de s'amuser avaient complètement disparus. La journée où il se décida à faire une promenade, il a vu de loin une jeune fille dans sa voiture, qui cherchait de la monnaie pour payer son stationnement. Quand il a vu qu'il lui en manquait, il a couru vers elle pour lui donner la différence. La jeune fille a pris la peine de descendre de sa voiture pour l'embrasser et lui dire un gros merci.

Aujourd'hui, cet homme va mieux, comme si cet évènement lui avait redonné goût à la vie.

Laissez-moi vous parler aussi d'une de mes copines que j'ai rencontré en Floride, celle qui m'avait avoué sa timidité au début des vacances. Nous décidons de l'inviter à un souper chez nous. Elle me répondit "Yes" avec enthousiasme. Elle m'a dit par la suite qu'elle-même avait été surprise de sa réponse, ainsi que son mari.

Elle m'a confié à quel point elle se sentait différente depuis qu'elle avait avoué sa timidité. Son mari était ravi de voir sa femme aussi radieuse.

Je poursuis en vous parlant toujours de l'Amour, ce précieux sentiment. Idéalement, on le donne de façon inconditionnelle, sans rien attendre en retour. Apprendre à aimer «correctement», c'est l'histoire d'une vie. Comme je crois en l'amour, je suis confiante qu'il grandit en moi un peu plus tous les jours.

Ma mission sur cette terre est de semer l'amour au gré du vent, pour égayer les cœurs. L'amour de son prochain est important, mais pas plus que celui auquel on a droit. Aujourd'hui, j'ai beaucoup plus d'amour à offrir et j'aime bien cette phrase : «plus on donne plus on reçoit.» Apprendre à aimer est un défi pour la vie. Je continue avec confiance. J'ai moins d'attentes qu'avant et, quand nous sommes en position d'attente, c'est de la dépendance.

Pour atteindre l'amour vrai ; le chemin est long et souvent semé d'embûches. A chaque pas que je fais, je vois bien que je m'accepte mieux et, par le fait même, j'accepte mieux les autres comme ils sont.

J'ai arrêté de consommer de l'alcool à 38 ans et depuis ce temps, j'avance un jour à la fois en toute confiance. J'ai célébré mon 20 ans sans alcool. Je suis fière de moi et l'estime de moi grandit.

Parfois, je me sens un peu privilégié car je ressens de plus en plus grandir l'estime de moi. J'écoute mes intuitions et la plupart du temps, elles sont bonnes. Les messages que je reçois m'indiquent clairement ce qui est bien pour moi et ce qui l'est moins. Je sens naître en moi la vie divine et l'amour de Dieu.

L'un des d'eux fondateurs, d'alcooliques anonymes disait : Le jour où j'ai fait mes amendes honorables, j'ai perdu l'obsession de boire. Ce qui veut dire que demander pardon du mal qu'on a fait à autrui est, très libérateur intérieurement.

En corrigeant mon livre ce matin, je vois s'ouvrir une belle fleur d'hibiscus. Je prends le temps de la regarder; je savoure chaque bon moment qui passe. Voir s'épanouir une fleur, un enfant, c'est merveilleux. Dans le passé, j'avais de la difficulté à prendre des

décisions, mais maintenant, avec Dieu comme capitaine de mon bateau, Il m'amène à bon port. J'ai seulement à Lui faire totalement confiance. Un tel changement ne se fait pas en un jour mais je me sens libre de plus en plus, comme le goéland au-dessus de la mer. Comme lui, je peux manger et me reposer et faire mes choix comme bon me semble. Il peut voler dans toutes les directions et je suis contente de jouir de plus en plus du même privilège.

Ce matin, je m'en vais chez ma sœur à St Paul. Sur la route, je vois le lever du soleil et j'entends le chant matinal des oiseaux. Les arbres sont beaux, la nature est belle et je vois de la beauté partout. Je suis sensible à tout ce qui m'entoure. Une grande Paix m'habite et je rends grâce à Dieu pour ce cadeau merveilleux. Il me comble de bénédictions chaque jour.

Je suis à genoux devant la Vierge pour lui exprimer ma reconnaissance. J'ai toujours gardé la foi. En début de soirée, je suis allée patiner à l'heure où le soleil se couche, ce spectacle était formidable. Je suis bien dans ma peau et ce bien-être me comble de joie. Un peu plus tard dans la soirée je suis allée à une soirée de prière où le partage d'une des participantes m'a beaucoup touchée. À la fin de la rencontre, je l'ai rejointe pour lui parler de son témoignage.

Je lui ai confié que j'avais toujours eu un grand besoin d'affection dans ma vie et elle m'a répondu qu'elle vivait exactement la même chose. Jeune, ses besoins affectifs n'avaient pas toujours été comblés. En partie, à cause des absences fréquentes de son père. Une fois adulte, elle s'attendait à ce que son conjoint règle son problème affectif en la comblant d'affection. Le témoignage de cette femme correspondait exactement à mon vécu avec Roger. Moi aussi, au début du mariage, je m'attendais à recevoir plus d'affection de sa part. J'ai pleuré en lui avouant avoir vécue la même situation, ça m'a fait chaud au cœur d'être comprise. Cette femme a mis comme un baume sur ma plaie.

Le lendemain matin, j'ai demandé à Roger de me serrer dans ses bras. Il a accepté de le faire. Il m'a serré assez longtemps, et, par la suite, je me suis mise à pleurer. Je ressentais que je pleurais mes manques de petite fille. J'avais souvent besoin d'être touchée pour

me sentir en sécurité. Reconnaisante, j'ai toutefois demandé à Roger de me laisser pleurer toute seule. J'ai apprécié qu'il me respecte. J'ai demandé à la Vierge de continuer de me libérer de mes manques et de mon insécurité affective. Mon besoin d'être aimée des autres était démesuré. Pour me rassurer, j'ai senti la Vierge m'envelopper de sa présence.

Plus tard, j'ai pris un bon bain chaud pour relaxer. Le contact avec l'eau, m'apaisait. Je suis une femme chaleureuse et je m'accepte comme je suis.

Inconsciemment, je m'attendais toujours à recevoir autant d'affection que j'en donnais alors mais mes attentes ne m'ont apporté que de la souffrance. Aujourd'hui, je comprends très bien que ce n'était pas aux autres de combler mes manques, mais que c'était à moi de me libérer de mes manques affectifs pour être enfin libre d'aimer. J'aurais pu comprendre tout ça bien avant, mais je sais maintenant qu'il faut que je commence par me donner du bon temps, prendre soin de moi et de me permettre de continuer de partager mes peines de mes manques de petites-filles que j'avais bien refoulés. L'important est que j'aie fini par y voir clair et j'en suis fière. C'est sage de reconnaître ses faiblesses, mais s'abstenir de se blâmer l'est encore plus...

Ce matin, je me sens bien et je suis reconnaissante à la vie.

En visite chez ma fille, j'observe ma petite-fille qui attend impatiemment le retour de son père, le nez dans la fenêtre. C'est la belle fête Noël, elle a bien hâte de développer les cadeaux.. Son attitude me fait penser à moi quand j'étais petite assez pour que des émotions d'enfance refassent surface. Petite, j'attendais le retour de mon père comme elle; impatiente de le voir et de me coller à lui. J'aurais souhaité qu'il soit plus présent et qu'il me prenne plus souvent dans ses bras. Mon père était chaleureux mais très accaparé par son travail. Je lui pardonne ses absences, même si toute petite

j'aurais aimé qu'il réponde à mes besoins plus souvent. Quand il le pouvait, il me donnait une qualité de sa présence Je suis consciente aujourd'hui que mon père m'a donné le meilleur. J'ai maintenant une paix intérieure quand je pense à lui.

Une personne m'a déjà dit : « Une émotion désagréable qu'on croit réglée peut refaire surface à n'importe quel moment, surtout quand on est témoin d'un événement troublant, qui ressemble en tout point à notre vécu. On est définitivement libéré d'une émotion quand le même événement ne nous trouble plus. »

Ce soir, je participe à une soirée de prière et je sens un vide au niveau affectif. Je demande à Dieu de m'aider à identifier ce qui se cache derrière mon sentiment et, en écoutant le témoignage d'une participante, un souvenir me vient à l'esprit. Je suis toute petite et je cours vers ma mère pour qu'elle m'assoie sur ses genoux. Ma mère étant souvent occupée à faire de grosses besognes; elle donnait à ses enfants tout ce qu'elle pouvait mais, malgré cela, j'avais souvent besoin qu'elle s'occupe de moi, être serrée et sécurisée dans ses bras.

Je revis la même chose quand je vois un parent repousser son enfant qui lui demande un peu de temps. Quand j'en suis témoin, le cœur me fait mal. Heureusement, ce soir j'ai eu l'opportunité de partager avec les autres ces émotions et je me suis sentie bien par la suite.

L'autre soir, j'ai invité Roger à venir prendre une marche avec moi et il a refusé, car il avait des choses à faire. J'ai très bien réagi à son refus. Maintenant, j'accepte mieux de me faire dire non et j'en profite pour être seule pour me ressourcer. J'aime de plus en plus avoir des moments de solitude.

Se libérer de ses blessures affectives nous rend plus réceptif à la vie et nous ouvre à l'amour. Presque tous les êtres humains ont manqué d'amour et d'attention dans leur jeunesse à des degrés différents et, ces manques ont souvent un impact important. Se guérir de ses

blessures affectives prend beaucoup de temps et n'est pas toujours facile. « Est-ce qu'on guérit d'avoir un jour manqué d'amour ? » Titre d'une chanson de Marie Denise Pelletier. Pour s'en libérer, il faut premièrement en prendre conscience, les exprimer et les accepter. Je n'ai jamais rencontré une personne qui m'a dit : J'ai eu assez d'amour, j'en ai plus besoin.

Lorsque j'ai commencé à sortir avec Roger, mon cœur était déjà en « manque » d'amour, et mon mari ne pouvait à lui seul combler cette carence. Depuis que mon cœur a commencé à libérer certaines blessures affectives, je vois Roger sous un angle nouveau. De nature il est affectueux, et je suis comblée par sa tendresse. Je reconnais davantage l'importance de ce qu'il me donne et je savoure pleinement les moments passés en sa compagnie.

Dans le passé, j'avais l'impression qu'il ne m'en donnait jamais assez mais, aujourd'hui, je sais qu'il m'en donne beaucoup. Des prises de conscience positives ont transformé mon regard sur la vie. Tout change autour de moi depuis que j'ai commencé à faire le ménage intérieur. Plus je verbalise mes émotions et plus je suis en paix avec moi-même.

C'est tellement relaxant de cesser de courir à droite et à gauche pour chercher l'amour. J'ai enfin compris que l'amour le plus précieux, c'est celui que je me porte. Je sais que je suis une belle personne maintenant, et que tous les gens que je rencontre sont tous des belles personnes.

M'aimer me permet de profiter pleinement de mes moments de détente. Je prends le temps de communier avec la nature et de savourer ses splendeurs. La vie est belle !

Je suis à genoux devant la Vierge et je la remercie de la bonne nuit de sommeil. Je lui ai demandé de m'inspirer et je vous transmets le message qu'elle m'a donné : « Consoler plutôt que d'être consolé,

écouter plutôt que d'être écouté, aimer plutôt que d'être aimé, car c'est en donnant qu'on reçoit et que nous sommes le plus heureux. » C'est la belle prière de Saint François que mon père récitait à tous les jours.

Aujourd'hui j'ai accompagné ma mère à l'hôpital et, après la consultation, nous sommes allées prendre un petit déjeuner au restaurant. J'ai profité de l'occasion pour lui dire que c'est moi qui l'avais choisie comme mère et que c'était grâce à elle, si j'étais devenue une femme si merveilleuse. Je lui ai dit que j'avais beaucoup de reconnaissance envers elle et envers mon père. Mes parents m'ont transmis ce qu'ils pouvaient et ce qu'ils ont reçu, j'en suis fière. J'ai de belles valeurs, de belles qualités, de beaux talents. Mes faiblesses et mes défauts ; c'est à moi de les traiter afin d'améliorer ma qualité de vie. Je suis responsable de ma vie.

Mon amie Yvonne me disait : « Un jour, la Vierge parviendra à te libérer pour que tu puisses te sentir bien avec toi-même ». Aujourd'hui, je te réponds : « Où que tu sois dans ce vaste Ciel, j'ai toujours cru en ta parole, ma chère Yvonne. J'ai toujours à mon cou la médaille de la Vierge que tu m'as donnée. »

J'ai toujours voulu bien paraître devant les autres et, un jour, j'ai demandé à Dieu de me libérer de ce besoin. Mon aveu n'est pas tombé dans l'oreille d'un sourd. Quelques jours plus tard, j'ai commencé à donner moins d'importance à mon apparence : un poids de moins sur mes épaules. Je réalise que c'est mon orgueil, qui est bien caché derrière l'apparence physique et mon besoin d'être reconnue. L'important, c'est d'être bien et non paraître, d'être moi-même naturelle.

Je constate, avec le recul, que je n'avais jamais accepté d'être fatiguée et encore moins de me reposer. Prendre soin de moi me rendait coupable et, quand un jour je mehasardais à le faire, ma main devenait tout engourdie. Parfois, notre corps réagit à ce que

nous ressentons. Un jour, j'en ai parlé avec une de mes sœurs et la question qu'elle m'a posée m'a fait réfléchir : « Est-ce que tu aurais tendance à ignorer ta fatigue pour plaire aux autres ? » Ma sœur avait tout à fait raison : ma performance m'assurait leur amour.

J'ai une main qui engourdit depuis environ un mois et, dans le livre de Lise Bourbeau, on y mentionne que les engourdissements pourraient être une source de honte pour certains. Aujourd'hui, j'attendais ma mère à la maison et, à son arrivée, j'étais confortablement étendue sur ma chaise longue, face à la Vierge. Tout de suite en entrant, elle m'a demandé : « Est-ce que tu viendrais faire des emplettes avec moi ? » Je lui ai répondu : « Non, je n'ai pas assez d'énergie pour aller faire du magasinage. » Elle a respecté ma décision sans dire un mot. Vers quatre heures pm, elle a téléphoné pour savoir où j'en étais, et je lui ai répondu : « J'ai encore besoin de me reposer. » Elle a dit : « Encore ? Est-ce que tu vas passer ton après-midi étendue sur ta chaise ? » Comme sa question prenait le ton d'un reproche, j'ai senti le besoin de m'expliquer : « Je ne suis pas restée passive après ton départ car j'ai travaillé un peu dans le jardin. » J'avais encore la manie de me justifier, j'ai appris que les gens qui se justifient sont des personnes qui n'ont pas été assez respectés dans le passé. Ma relation avec ma mère m'aura appris à m'affirmer et à dire non, quand c'est ce que je ressens.

Une amie a imposé ses mains sur moi pour m'aider à me libérer de ma difficulté à dire non en état de fatigue. J'en ai longtemps voulu à ceux et celles qui ne tenaient pas compte de ma fatigue. J'ai beaucoup pleuré suite à l'imposition de ses mains, car elle venait de toucher à une région sensible : celle des émotions. Je m'en voulais aussi de ne pas m'être plus respectée. Aujourd'hui, je suis capable de me reposer et même, de demander de l'aide quand j'en ai besoin.

Allongée sur la chaise longue, je relaxe. Je n'ai rien fait de la semaine, à part une chose très importante, penser à moi sans me culpabiliser. Un grand pas vient de se faire... !

Comme aujourd'hui je n'avais rien de particulier à faire, je me suis permise d'écouter un film à la télé, en plein après-midi. Je m'aperçois que je peux me reposer et me faire plaisir beaucoup plus facilement qu'avant et même je commence à trouver ça plutôt plaisant. Durant le film, j'ai pleuré car certains moments me rappelaient de tristes souvenirs.

Je pleurais souvent quand j'étais jeune et, la colère que je sentais en moi, je craignais de l'exprimer. Je m'en voulais pour pas mal de choses, mais je ne savais pas encore exactement pourquoi. Fatiguée, j'étais plus fragile et certaines personnes en profitaient pour me manipuler. C'est pour cette raison que je voulais tant dormir : pour être capable de faire plein de choses pour me sentir aimée. Aujourd'hui, je sais que je suis la seule responsable de mon bonheur. C'est facile de blâmer les autres, mais il y a toujours deux côtés à la médaille. C'est à chacun d'assumer sa vie. On attire ce que l'on pense et on vit ce que l'on croit.

La lampe de la Vierge est en face de moi et je me laisse envelopper par sa chaude lumière. C'est le silence complet dans la pièce et j'apprécie le calme que ça m'apporte.

Le Christ ressuscite aujourd'hui et, comme Lui, je me sens renaître. Mes blessures se cicatrisent de jour en jour et l'enfant blessé en moi, va bientôt laisser place à l'adulte.

Une pensée me vient à l'esprit : « Personne ne peut recevoir assez d'amour dans sa jeunesse pour être capable de s'en passer toute sa vie. » Je suggère à toutes les personnes qui ont accumulé des blessures dans leur jeunesse, de suivre le meilleur chemin qui mène à la guérison. Ce n'est pas honteux de se sentir blessé à l'intérieur et encore moins de vouloir se « soigner ». Le travail que l'on fait sur soi ouvre des portes et nous fait voir la vie différemment.

J'avais beaucoup de difficulté à me faire dire non dans le passé car pour moi c'était normal de toujours me faire dire oui. Aujourd'hui

j'accepte plus facilement de me faire dire non parce que j'ai appris à le dire. Maintenant je sais que refuser m'est permis.

En marchant ce matin, je réalisais l'importance des changements que j'avais faits pour être mieux dans ma peau. Je versais quelques larmes de joie et remerciais la Providence de ce bien être intérieur que je ressentais. J'ignore pourquoi la fatigue me préoccupait tant dans le passé mais, depuis que je réponds moins à la demande des autres, elle a moins d'importance. Le chemin parcouru m'a aidé à être moi-même et à m'accepter de mieux en mieux. Je ne cherche plus à faire les choses à la place des autres et je demande de l'aide plus facilement. Je surveille ma tendance au perfectionnisme et ces deux phrases m'inspirent : « Doucement mais sûrement » et « Petit train va loin »...

Plus je me libère de mes blessures affectives et de mes émotions refoulées, plus je deviens Amour. C'est plus facile de penser aux autres quand on pense d'abord à soi. Aimer sans attendre rien en retour. Ma promenade de ce soir m'a donné l'occasion de profiter de la beauté du soleil couchant. Ses rayons m'ont remplie d'une grande paix. De voir les feuilles changer : de couleurs qu'elles beautés. Je remercie Dieu de me faire cadeau de ces beaux et bons moments !

En arrivant à la maison, le téléphone a sonné et c'est Roger qui a répondu. Ma fille voulait savoir si on pouvait garder le lendemain et Roger lui a dit oui sans prendre le temps de m'en parler. Il lui a même offert d'aller chercher la petite tout de suite, pour qu'elle passe la nuit ici : comme ça, elle serait déjà rendue. Après avoir raccroché, il m'a demandé si j'étais d'accord avec sa proposition. Je lui ai répondu : « Je suis fatiguée et je préférerais qu'elle ne vienne pas coucher à la maison ce soir ». Ma réponse l'a surpris, parce qu'il n'est pas habitué à voir sa femme s'affirmer.

Ce n'est pas toujours facile d'être authentique, mais de l'être, incite les autres à nous respecter. J'ai téléphoné à France pour lui dire que

je serais disponible pour garder mais seulement pour la journée. Ma fille a très bien compris mon message. Une fois de plus, j'étais fière de m'être respectée selon mes besoins. C'est moi qui connais le mieux mes besoins. Moi seule sais ce qui est bon pour moi. Aujourd'hui, je ne crains plus d'exprimer mes couleurs et je laisse aux autres la liberté d'exprimer les leurs.

Aujourd'hui, je vais de moins en moins au devant des besoins des autres. Je laisse l'amour venir à moi car je sens moins le besoin de courir après. Inspirée par Dieu, je suis allée prier devant le St-Sacrement. En profonde communion avec Lui, Il m'a répété plusieurs fois au fond de moi : « Je t'aime, Je t'aime... » Le ton de sa voix était chaleureux et je me sentais habitée par Lui, j'étais envahi de son amour. Une expérience qui va rester à jamais gravée dans ma mémoire. Plus tard, dans la journée, j'ai parlé avec mes sœurs de ce moment unique que je venais de passer avec Dieu. Le lendemain, j'ai entendu une petite voix me dire : « Je t'aime tant, alors cesse de chercher l'amour à l'extérieur de toi. Le vrai amour est dans ton coeur. » L'estime de moi, et la liberté intérieure sont les plus beaux cadeaux que je puisse avoir aujourd'hui. Maintenant, cette liberté intérieure doit être donnée aux autres. Ce qui est le plus important est bien caché au fond de soi, notre « Âme ».

Je suis assise devant la Vierge tout près des chutes d'eau et j'entends le chant des oiseaux. Je vis en couple tout en me sentant libre. Je suis la seule à savoir ce qui est bon pour moi et quand je prends une décision je le fais en toute liberté.

Une de mes mains a commencé à engourdir et j'ai demandé à Dieu de me trouver la cause de ce problème. Ma mère était avec moi ce matin là, et je voyais bien qu'elle voulait me parler d'une personne. Je me suis éloignée d'elle en lui disant : « Je n'ai pas du tout le goût d'en entendre parler. » Très rarement, j'adoptais un tel comportement avec elle, mais dans les circonstances c'était le meilleur. J'étais fière de moi. Dans le passé, j'étais incapable de dire ça afin d'être aimée par elle. Je préfère me retirer quand une situation me dérange et

je laisse le temps passer. J'évite de mettre en péril ma précieuse tranquillité...

La nuit derrière, j'ai fait un rêve et dans celui-ci, j'imaginais des bandits. Il y avait des bandits qui s'amusaient à garder des personnes âgées en otage. À l'extérieur de la maison, j'étais incapable de les aider. Par la fenêtre, je voyais ces personnes sans défense se faire humilier. Je me suis réveillée en colère de n'avoir pu les secourir et ma main a recommencé à engourdir. Ce rêve me révélait que j'avais de la difficulté à me défendre dans la vie. Plus tard, dans la journée, j'ai décidé d'aller prendre une marche. Je me sentais mieux mais, il restait des émotions à libérés. Remercier Dieu et lui rendre grâce plusieurs fois par jour m'aidait à accepter cette partie sombre de moi. J'avais lu un livre dans lequel on dit de dire merci pour toutes circonstances pour nous aider à accepter une situation. Le titre s'intitule : La puissance de la louange. Un excellent livre pour notre cheminement spirituel. De retour à la maison, j'étais soulagée et convaincue que mon problème d'engourdissement se réglerait bientôt. La colère en nous est très néfaste.

Bientôt, toutes les émotions négatives refoulées seront libérées et je pourrai vivre le quotidien de façon plus sereine. Ensuite, faire mon inventaire chaque jour, il n'y aura plus d'accumulation d'émotions de toutes sortes.

Ces temps-ci, je réalise mon côté susceptible et, ce matin, je l'ai confié à la Vierge. Après quelques minutes de réflexion, l'idée d'aller rendre visite à un couple en qui j'avais confiance. Je savais qu'il pouvait m'accueillir et m'aider. Je les ai contactés pour connaître leur disponibilité et entendre leur réponse m'a fait du bien : les deux étaient prêts à me recevoir.

À mon arrivée, ils se sont placés devant la Vierge pour prier. Je leur avouais ma susceptibilité, en pleurant, mais malgré cela, ils m'écoutaient attentivement. Je suis retournée chez moi et je ressentais une grande paix intérieure après leur avoir avoué ma susceptibilité.

De retour à la maison, je me suis assise près de la Vierge pour lui demander ce qu'elle en pensait. Elle m'a chuchoté à l'oreille : « Va voir ta mère et fais-lui l'aveu de ta susceptibilité. » D'après elle, c'était la meilleure chose à faire pour m'en libérer de plus en plus. Je me suis rendue chez elle pour lui en parler. Elle savait de quoi je parlais et, tout de suite après mon aveu elle m'a dit : « Tu viens tout juste de t'en apercevoir, bien moi je savais ça depuis longtemps. » Je crois que nous sommes souvent les derniers à voir nos faiblesses. Des gens que j'ai rencontrés récemment m'ont fait part d'une théorie intéressante. D'après eux, un enfant ne naissait pas susceptible mais il pouvait le devenir, dépendant du climat familial.

Jeune, je me sentais souvent agressée par l'humour des membres de ma famille. Quand c'était trop fréquent, mon amour-propre et ma sensibilité ne pouvaient plus en prendre. Je lui ai tout de même demandé pardon de ma susceptibilité et du mal que j'ai pu lui faire; par conséquent, elle en a profité pour faire la même chose. On pleurait toutes les deux, collées l'une contre l'autre. Ce fut un moment de tendresse inoubliable.

Juste pour voir sa réaction, j'ai taquiné ma mère en lui demandant : « J'aimerais que tu m'achètes une carte humoristique pour ma fête. » Elle m'a répondu : « Je l'ai déjà achetée, mais elle représente ton côté sérieux. » J'ai trouvé sa réponse un peu choquante, mais à ma grande surprise, je me suis mise à rire. En partant, j'étais convaincue que je ferais plus d'humour à l'avenir. Une belle complicité s'installait entre ma mère et moi. Les jours suivants, j'étais plus à l'aise avec l'humour des autres, et même je prenais plaisir à en faire... Reconnaître une faiblesse et l'avouer est un premier pas vers le changement.

Ce soir, Roger m'invite dans un restaurant situé tout près de la rivière, au moment du coucher du soleil. Tout resplendissait autour de nous. Je regardais mon conjoint avec des yeux remplis de tendresse et d'amour. J'ai profité de cette charmante ambiance pour lui dire : « Tu es l'homme de ma vie et je suis heureuse de partager avec toi ma vie

et ce bon moment» On a traversé des périodes difficiles ensemble, mais toutes ces épreuves ont servi à solidifier notre couple.

Une phrase intéressante, remplie de sagesse, me vient à l'esprit : «Le plus important dans la vie, c'est de réussir sa vie et non de réussir dans la vie.»

J'ai toujours eu de la difficulté avec les demandes qui sont faites sur un ton autoritaire. J'ai eu la chance d'en parler avec des personnes qui vivaient la même chose que moi et, grâce à nos échanges, j'ai fini par me sentir mieux. Toutefois, je crois encore que rien ne vaut une demande qui est faite avec gentillesse. Qu'en pensez-vous ?

Parfois, c'est long avant de trouver la paix intérieure, mais personnellement j'ai toujours cru au succès de ma démarche. Il m'est arrivé de trébucher mais toujours, j'ai suivi la route que le Divin m'indiquait. Je n'ai jamais abandonné et j'ai toujours gardé la foi. Mon but, était de devenir bien dans ma peau, et de tout faire pour l'obtenir.

Je viens de passer de très belles vacances en compagnie de mon mari. Je suis sereine et je me sens en paix avec moi-même. La recette pour conserver son état de bien être est de rester en contact avec soi, et avec Dieu. J'apprends à composer avec le bonheur en m'impliquant dans des activités que j'aime, comme chanter dans une chorale. J'ai acheté un piano et comme ça, je peux m'accompagner quand je chante. Quand ma mère venait faire un tour à la maison, c'est elle qui chantait et c'est moi qui l'accompagnais. Nous avons eu beaucoup de plaisir à partager notre amour pour la musique, et le chant. Je reviens d'une semaine de Christo thérapie, ça été enrichissant. La dernière nuit, je me suis levée avec ma peur de ne pas dormir et je suis allée prier à la chapelle. Ma petite voix divine me disait : «Fais prier sur toi.» Alors, j'ai demandé à une accompagnatrice de m'écouter et je me suis confiée à elle. Elle a demandé à une autre personne de venir avec elle.

Rendue dans un bureau, je leur explique que je me lève avec ma peur de ne pas dormir. Ils ont commencé à prier sur moi. Il y en a une qui m'a dit : « Dans ton esprit, il y a de la vitre et des voleurs. » Je me suis mise à pleurer. Par la suite, je me suis apaisée et j'ai pu leur raconter un évènement de ma jeunesse. Deux hommes au loin venaient vers moi, il faisait noir et je me suis cachée avec ma sœur derrière l'auto. Je voyais les jambes sous l'auto. Je me rappelle avoir eu très peur. Après quelques minutes, je me suis mise à courir très vite, en tenant ma sœur par la main. Nous ne nous sommes point retournées durant notre course. Je me disais : Si les voleurs nous attrapent avant qu'on arrive à la maison. Toutes sortes de peur me passaient par la tête.

Arrivée à la galerie, j'ai foncé dans la vitre de la porte sans l'ouvrir et ma sœur me suivait. Mes parents se demandaient ce qui venait de m'arriver. Mes accompagnatrices m'écoutaient avec attention. Après leur avoir partagé ma mésaventure, l'une d'elle m'a dit qu'à partir de ce moment, je me sentais plus dans l'insécurité au moment du coucher. Je lui ai dit qu'à chaque soir, j'ouvrais la porte et je regardais dehors de chaque côté pour voir si je voyais quelqu'un avant de me coucher. C'était inconscient, ça faisait partie de moi, la peur des voleurs m'habitait. Alors, j'allais me coucher avec cette peur. La femme m'a dit : « À l'avenir, tu barres la porte, tu ne l'ouvres plus et tu vas te coucher. » Pendant qu'elle priait, je me suis mise à pleurer encore. En lui expliquant la scène, je ressentais toutes les émotions qui m'ont habitées à ce moment là. Je lui disais que j'avais eu très peur des deux hommes. Je suis retournée chez moi, sentant un bien être intérieur. Le soir suivant, j'ai barré la porte; je me suis couchée et j'ai dormi comme une enfant. Un traumatisme dans notre enfance est souvent bien imprégné dans le subconscient. Je me sentais plus rassurée à l'heure du coucher.

.J'arrête de corriger mon livre pour aller voir le lever du jour. En marchant, j'admire les belles couleurs dans le ciel, en disant merci pour la bonne nuit de sommeil et cette douce paix qui m'habite.

Je suis assise devant la Vierge, tout près du sapin de Noël. Les lumières scintillantes me réchauffent le cœur. Je rends grâce à Dieu pour le bien-être que m'apportent ces moments de silence et de solitude.

J'ai passé de merveilleuses Fêtes avec ma famille et je me considère chanceuse d'être aussi bien entourée.

Le lendemain du Jour de l'An, mon fils se préparait à nous quitter pour retrouver son domicile, qui se situe à 8 heures de chez nous. Mon cœur était triste de le voir partir. Je savais que je m'ennuierais de lui, de ses gestes remplis de délicatesse et de tendresse. Avant son départ, je suis allée prendre une marche, en remerciant Dieu qu'il parte, j'ai pleuré tout au long du trajet. Je me laissais aller complètement, sans aucune réserve. Je réalisais que c'était ma peine quand je partais pour Trois- Pistoles, au début du mariage. Je pleurais et j'avais le cœur triste. J'avais identifié que c'était une ancienne peine que j'exprimais par ces pleurs. Tant et aussi longtemps qu'une émotion négative refait surface, c'est qu'il en reste, sinon, quand nous y pensons, ça ne fait plus mal. Heureusement, j'ai fini par voir la situation de façon différente. Subséquemment, lorsque mon fils quittait, je demeurais sereine. J'étais enfin capable de respecter ses choix de vie, en pensant uniquement aux bons moments que nous allions passer ensemble, la prochaine fois. J'ai moins d'attentes au niveau affectif et c'est ce qui m'a permis de me détacher de lui plus facilement avec amour.

Merci à la Vierge pour cette bonne nuit de sommeil...

La santé de ma mère ne va pas pour le mieux et elle compte beaucoup sur notre aide. Moi qui voulais bien lui donner un petit coup de main, j'avais peur de répéter le même scénario; celui de la fille qui fait tout pour plaire à sa mère. J'ai demandé à la Vierge de m'aider à faire disparaître cette crainte qui me hante.

Je suis allée chez elle pour y faire des petits travaux et j'ai bien apprécié ma journée. En arrivant chez moi, j'ai dit à Roger que j'étais contente d'avoir été attentive à ses besoins. Malgré cela, de temps en temps, ma crainte de ne pas respecter mes limites était présente car le comportement de ma mère n'était pas facile à prévoir. Par ses manques affectifs et ses insécurités, allait-elle rester toujours raisonnable dans ses demandes ou, au contraire, devenir de plus en plus exigeante ? Roger m'a fait réfléchir en me demandant si j'étais vraiment à l'aise dans ma générosité. Oui, je suis heureuse de lui donner de l'amour.

Le même soir, j'assistai à une soirée de prière et, à la fin, je me suis confiée à une amie. Je lui ai dit que j'avais peur de me faire envahir par ma mère. Émue par ce que je venais de lui dire, je me suis mise à pleurer. Mon amie m'a rassurée en me disant ceci : « Le but du Seigneur est de te libérer en profondeur de ta crainte pour pouvoir l'aimer et lui rendre service sans attente et sans compter ». J'ai quitté les lieux, confiante et décidée de lui donner tout l'amour dont elle avait besoin.

Aujourd'hui, ça me fait plaisir d'aller donner un coup de main à ma mère et, dès mon arrivée, j'ai pris la peine de le lui mentionner. Ma mère m'a répondu qu'elle appréciait beaucoup que je me sois déplacée pour elle. Toute joyeuse, j'ai commencé à laver sa salle de bain : elle ne pouvait le faire à cause de ses mains. Ensuite, j'ai pris l'initiative d'exécuter quelques petites tâches qui n'étaient pas prévues. Ma mère a bien aimé mon humour. Elle aime quand le climat est léger et amical. Quand je suis partie, on s'est envoyés des bye bye et des becs par la fenêtre. Quel moment rempli d'amour ensemble ! De l'amour, j'en ai beaucoup à donner. Je ne craignais plus les exigences de ma mère, j'étais capable de l'aimer sans attente. Ma mère n'aura pas eu la même chance que moi, celle de guérir ses blessures. Je me sens privilégiée. Ce n'est pas vraiment aider ou aimer les autres si on le fait de façon calculée.

Tout en cheminant, mon regard sur la générosité a changé. Je remercie le Ciel de m'aider à grandir. Je me souviens du temps où je me fendais en quatre pour aimer tout le monde et, au fond, je souhaitais inconsciemment que tout cet amour me revienne par mes manques. Cette façon d'être me tenait loin de l'amour vrai. Ce que je vis présentement est très différent. Je sens une grande paix à l'intérieur de moi. Roger est parti depuis deux jours et je me débrouille très bien en «célibataire.» Je me suis préparée de bons petits plats pour me gâter. Un soir, je suis allée faire un tour chez ma mère pour lui faire plaisir à elle et non pour être aimée d'elle, c'est bien différent.

Je suis chanceuse que ma mère m'ait donné ce précieux cadeau qu'est la vie et je lui en suis reconnaissante. À mes yeux, ma mère a été la personne la plus importante et celle qui m'a aimée le plus au monde....

Aujourd'hui, je vais aller aider mon frère à son local de karaté, je suis fière de lui rendre service. À la fin de la journée, je vais aussi chercher mes deux petites filles pour les amener chez moi. J'ai du plaisir à les garder et j'aime bien rendre service à ma fille et mon gendre. Par contre, j'avoue qu'assumer plusieurs responsabilités dans la même journée me fragilise et, quand ça m'arrive, j'en parle tout de suite à mon mari. C'est agréable de pouvoir parler de ses fragilités avec des personnes de confiance. Quand je prends quelques engagements dans la même journée, j'ai parfois peur de ne pas remplir mes responsabilités. Vu que dans mon milieu familial, je n'étais pas la plus vieille de famille, j'étais porté à m'appuyer sur eux.

Il y a quelques jours, j'ai vécu une expérience. Quelqu'un m'a dit que j'avais fait une erreur. J'ai réalisé que j'avais de la difficulté à accepter d'être reprise et peur de me tromper. Je pensais avoir toutes les réponses. Accepter de faire des erreurs me détend maintenant et je l'avoue plus facilement. Durant une de mes nombreuses

promenades, je repensais à ce moment que je venais de vivre. Avant, il fallait toujours que je prouve aux autres que je valais quelque chose et, pour le faire je voulais éviter de me tromper. Je voulais être aimée à tout prix. Une femme m'a déjà dit que j'étais une grande dame, et dans les circonstances, je ne pouvais que lui dire un simple merci.

La semaine suivante, c'est ma sœur Clémence qui m'a dit exactement la même chose. Comme mon esprit était concentré sur le groupe, je lui ai dit qu'un simple merci. Le soir, j'ai pleuré de joie en y repensant... D'entendre ce compliment de la part de cette femme me faisait plaisir, mais de l'entendre de ma sœur m'a vraiment touché. D'être devenue quelqu'un de bien pour les autres, c'est une grande joie mais être quelqu'un de bien pour soi et le ressentir, c'est encore plus gratifiant. Il faut que l'amour passe à l'intérieur de nous pour ensuite le communiquer aux autres. Je ne suis pas la seule qui a eu des carences affectives. Je crois que plusieurs personnes en a eues à des degrés différents. J'ai contacté une de mes sœurs pour lui demander si c'était vrai que je cherchais souvent à me mettre en valeur, elle m'a répondu : « C'est vrai que tu avais tendance à te mettre en valeur devant les autres, mais aujourd'hui, c'est bien différent. Je comprends ta blessure. »

Je discutais avec mon mari et à un moment donné il m'a dit : « Tu es portée à te justifier quand tu entends un commentaire négatif de ma part ou des autres, au lieu de prendre les remarques d'une façon positive. »

J'avais tellement besoin d'être valorisée que ce n'était pas facile pour moi d'entendre des remarques négatives. Ma quête de perfection vient de mon besoin d'être valorisée et aimée. Plus les jours passent, plus c'est clair dans ma tête...

Dans l'après midi, Roger, m'a expliqué plus clairement son point de vue, en me disant qu'on acceptait plus facilement ses erreurs quand on s'aime. Le soir, je suis allée voir ma mère, et à un moment donné,

on a commencé à parler de la valorisation. Elle m'a avoué qu'elle aussi avait vécu des manques de valorisation dans sa jeunesse. Nous réalisions toutes les deux, avoir eu de grands manques lors de notre jeunesse. L'instant d'après, je lui ai demandé : « Est-ce que tu peux me nommer les qualités que tu aimes chez moi ? » Spontanément, elle m'a répondu : « Si je fais abstraction de ta susceptibilité, tu es une femme formidable ». Elle a rajouté ceci : « C'est mieux qu'on oublie le passé car, de toute façon, nous ne pouvons le modifier. Nous nous sommes pardonnées mutuellement. Ce furent des moments inoubliables.

Ma mère était une personne très généreuse, accueillante, remplie d'humour et très sociable ; j'ai hérité plusieurs de ses qualités et j'en suis fière. » Plus tard, nous sommes allées au sacrement du pardon. Je me suis dirigée vers le confessionnal pour parler au prêtre de ce que je venais de partager avec ma mère. Très heureux d'apprendre qu'on se rapprochait l'une de l'autre, il mit fin à notre échange en me disant : « Le Seigneur te pardonne, maintenant tu peux aller en paix. »

En sortant du confessionnal j'étais paisible, comme si je regardais en avant. Maintenant le soleil illuminait ma vie. Je veux mordre dans la vie et prendre le temps de vivre intensément mon moment présent. Que la vie est belle ! En observant ma mère de loin, je lui trouvais des allures de grande dame. Je l'admirais parce qu'elle avait toujours été bonne pour moi. Je me suis assise à ses côtés et j'ai touché à son bras avec amour. Le lendemain, j'avais vraiment envie d'aller la voir. Je me suis rendue chez elle en bicyclette et, en entrant dans la maison, je lui ai préparé un bon café. J'étais heureuse et j'avais le goût de prendre soin d'elle.

C'est long avant de sentir la paix en soi mais, quand on apprend à pardonner et à se pardonner, on se sent plus calme et plus serein. J'ai appris que lorsqu'il y a des gens qui disent des mots désagréables aux autres, ils sont souffrants.

J'ai fait un grand pas en éliminant les mauvais souvenirs que je traînais comme un boulet et je peux reconnaître rapidement les autres personnes qui ont réussi à s'en libérer. Elles ont un rayon de soleil dans les yeux et, sur les lèvres, un sourire radieux. De laisser tomber ses masques et accepter ses faiblesses nous aident à être plus authentique. Les gens qui se dispersent à gauche et à droite, sans jamais prendre le temps de guérir leurs blessures et leurs manques, marchent dans la rue, le regard triste et un peu blasés. C'est la preuve qu'il faut penser, à prendre soin de soi avant toute chose, si on veut être heureux dans la vie. Je suis de mieux en mieux dans ma peau et cet état d'âme me comble de joie. Je suis en harmonie avec l'Esprit qui m'habite.

J'observe les plantes qui sont à l'extérieur et, juste en face de moi, il y a un géranium. J'aime les plantes qui viennent tout juste d'éclore et je prends plaisir à les voir grandir. Les plantes ont besoin d'eau et d'engrais mais surtout d'amour. Une plante qui se sent aimée a de bonnes chances de grandir en beauté comme un enfant.

Durant la semaine de Cristothérapie, j'avais plus de facilité à m'offrir des moments de répit. Comme vous le savez, la fatigue était devenue parfois une obsession dans ma vie. J'ai avoué au groupe que je n'avais jamais accepté cette réalité et que je préférais l'ignorer. Vers la fin du séminaire, j'ai confié au Seigneur toutes mes fatigues et je lui ai promis de lui offrir toutes celles à venir. Je l'ai remercié à l'avance pour son aide précieuse. Le reste de la journée s'est bien passé et j'ai très bien toléré la fatigue. Depuis ce séminaire, j'accepte de prendre des engagements, car la fatigue n'a plus autant d'importance dans ma vie et je m'accepte mieux ainsi.

Un membre AA qui sortait de thérapie m'a dit un jour la première peur n'est jamais celle qui est à libérer. Il m'a demandé(pourquoi tu as peur de ne pas dormir ! Je lui ai répondu ; parce que j'ai peur d'être fatigué. Il m'a dit pourquoi as – tu peur d'être fatiguée ! Je lui ai répondu parce que j'ai peur de ne pas être en forme ; surtout si j'ai des engagements le lendemain. Donc derrière ma peur de ne pas

dormir se cachait la peur de ne pas être en forme. Un médecin disait que 75 % de ses patients qui souffrent d'insomnie sont des gens qui veulent performer le lendemain.

Pendant la semaine de Cristothérapie, un prêtre m'avait dit que le cordon affectif qui me reliait à ma mère, n'était toujours pas coupé. J'ai demandé à Dieu, en toute humilité, de m'aider à me soulager complètement de cette dépendance qui me faisait encore souffrir parfois. J'ai réalisé les jours suivants, que la relation avec ma mère s'améliorait de plus en plus. J'allais la voir pour elle et non dans le but de combler mes besoins affectifs. Les personnes qui souffrent de dépendance affective sont exigeantes avec les autres, parce qu'elles ont de la difficulté à s'assumer au niveau affectif. La dépendance affective peut se guérir, mais la guérison est plus longue sans la complicité de Dieu. C'est pourquoi je Lui ai demandé de continuer à me seconder dans ma démarche. Ma mère n'aura pas eu la chance de guérir ses blessures.

Je réalise que je suis chanceuse. Je suis allée à un groupe d'entraide, Dépendants affectifs anonymes. Ce fut très aidant pour moi. J'ai participé récemment à une journée de guérison où d'autres participants se sentaient prêts à se libérer de leur problème de dépendance. L'intervenante s'est dirigée vers moi pour me donner l'image de Jésus qui tient un enfant dans ses bras. J'ai spontanément senti le besoin de parler. Cette image faisait naître en moi des sentiments qu'il me fallait exprimer. Avec l'accord de l'accompagnatrice, je me suis confiée en leur disant que je désirais par-dessus tout me départir complètement de ma dépendance affective avec les autres, qui m'empêchaient de me sentir libre. Cependant, je ne me sentais pas encore prête. Sensible à mon témoignage, cette femme est allée chercher un ostensor et elle l'a mis devant moi, tout près. Émue, j'ai pleuré jusqu'à ce que ma peine s'apaise.

À la fin de la journée, j'étais en paix. J'ai demandé la grâce de voir le Christ dans tous les êtres humains, et mon souhait le plus fort,

était de le voir dans le visage de ma mère. En rentrant dans son logement, j'ai vu le Christ en elle, j'ai senti ses souffrances qu'elle portait dans son âme. Un jour, je lui ai offert une rose qui est le symbole de l'amour que je lui portais. Elle m'a dit : « Merci, tu sais, tout ce qui est à l'extérieur de nous finit par passer comme le vent, mais le plus important, c'est de se sentir aimé. » Cette belle phrase, sortant de sa bouche m'a surprise, et après l'avoir entendue, mon amour grandissait pour elle. J'avais une maman extraordinaire et elle m'a toujours donné ce qu'il y a de meilleur. Je lui chuchotais à l'oreille Maman, je t'aime et je serai toujours là pour toi ! Que voulez-vous, comme le disait Thérèse de Lisieux : « Je suis une grande sensible. Dieu m'a créé ainsi et c'est une grande richesse ! » Je sais maintenant que je suis une grande sensible et je m'accepte mieux comme je suis.

Je reviens de trois jours de vacances avec une de mes sœurs. Ce fût enrichissant et agréable. Elle m'a exprimé un malaise qu'elle avait face à moi. Quand elle me parlait, je lui coupais la parole pour vouloir l'aider plus et cela la dérangeait. Je m'en rendais compte de plus en plus, mais lui avouer était autre chose. Réagissant à son commentaire, je lui ai fait amende honorable. Croyant que c'était une richesse, je lui faisais plus mal que de bien, sans m'en rendre compte. Avec ma sœur, en descendant dans la voiture, nous avons écouté la cassette de la 5, 6, et 7 ième étape du mode de vie chez les AA., Lorsque j'ai entendu une phrase, qui parlait de notre grand besoin d'être reconnu, je me suis mise à pleurer, ma sœur m'a accueillie et ça m'a apaisée.

Arrivée chez moi, j'étais contente de cette prise de conscience. Dans l'après- midi, je suis allée prendre une marche en écoutant la même cassette. Écoutant la même phrase, je me suis mise à pleurer. Je sentais que ma blessure liée au besoin d'être reconnue, se libérait un peu plus. J'ai demandé à Dieu très humblement de faire disparaître ce besoin. Je voulais à tout prix aider les autres et surtout d'une façon appropriée. Depuis une semaine, des changements s'opèrent

en moi. Il ne faut pas s'en vouloir; nous avons besoin de nos défauts pour se sentir reconnus et valorisés. Il ne faut pas seulement le vouloir, il faut être prêt. Au début, nous avons peur de laisser tomber un défaut qui nous permet d'être reconnu. Nous devons mettre la première étape en pratique. Au début, nous nous sentons impuissants face à nos défauts mais, humblement, il faut être prêt à les voir disparaître. Prendre conscience d'un défaut et l'avouer amène déjà un changement avec l'aide de Dieu. Parfois, il y aura des petites rechutes mais nous en sommes conscients. Un jour à la fois et, si nous persistons, nous avons de bonnes chances d'y arriver. Suite aux vacances avec ma sœur, j'ai remercié le Seigneur de m'avoir fait grandir spirituellement. Mettre les 12 étapes en pratique dans notre quotidien, nous assure que notre vie s'améliore et que, éventuellement, nous connaissons un renouveau intérieur jusqu'alors inconnu. Je réalise maintenant que j'écris ce livre non pas pour être reconnue mais bien pour aider les autres qui souffrent d'insomnies. Mon but sera atteint et j'en serai fière. C'est ma mission sur cette terre. Je reviens d'une journée de ressourcement à l'Eau Vive.

Pendant mon heure de dîner, je me suis retirée seule pour aller marcher. Il faisait beau et le soleil me réchauffait. Je disais merci au Seigneur pour mes manques d'être reconnue et je les lui offrais; je le répétais tout au long de ma marche. Dans l'après-midi, à l'imposition des mains, mon accompagnateur me demande si j'ai quelque chose, (je lui réponds : Que le Seigneur guérisse mes manques d'être reconnue.) Il commence à prier sur moi et il dit, viens guérir cette grande blessure. Je me suis mise à pleurer par la suite, j'ai senti une grande paix m'envahir et je suis sortie avec un sourire. Je me suis couchée vers 8.30 h. Je me sentais rassurée, enveloppée d'une présence divine. J'ai dormi d'un sommeil profond. Mes blessures affectives guérissent de plus en plus.

C'est ma mission sur cette terre et je le ressens de plus en plus. Nous avons tous une mission sur la terre, mais il faut la trouver. Christian Beaulieu, le disait si bien dans ses conférences, notre plus grande

souffrance, c'est notre mission Chaque soir, je fais l'inventaire de ma journée.

Par la suite, je demande à l'Être Suprême de m'aider à devenir un être meilleur. Je m'endors l'esprit tranquille.

A chaque fois que je me lève, quand le sommeil ne vient pas, je tricote, je lis, je ris de la situation, je me change les idées...Quand j'y retourne, je dors presque toujours en me couchant. Je lâche prise et je m'abandonne.

Il est onze heures du matin et je suis seule dans la maison. Roger est parti pour la journée. J'aime le silence, je peux être plus à l'écoute de ma voie divine. J'ai laissé la porte patio ouverte pour que l'air puisse circuler librement. J'écoute les oiseaux et je regarde paisiblement la nature. Je viens tout juste de mettre au propre le brouillon de mon livre et je suis fière d'être allée jusqu'au bout de mon rêve. Je vais me préparer un bon repas et le déguster dehors au soleil, à l'abri du vent. Tout est beau autour de moi, et je rends grâce pour l'abondance et ce bien-être.

Je vais vous raconter ma petite histoire, je me réveille une nuit avec une très grande douleur partant des épaules jusqu'aux mains. Je ne savais ce qui m'arrivait. Après trois longues journées et nuits, je décide d'aller à l'hôpital. Le médecin m'examine et me dit qu'il croit que c'est le syndrome du tunnel carpien. Il me réfère à un spécialiste pour le diagnostic. Celui-ci confirme que mon médecin m'avait déjà dit. Je deviens donc sur la liste d'attente pour l'opération.

Après quelques jours, je retourne chez mon médecin de famille, car la douleur est insupportable. Il me donne de la cortisone pour trois jours consécutifs, ça me soulage beaucoup. Il me dit de me servir de mes mains le moins possible. Alors, j'ai dû arrêter mes activités et me demander une femme de ménage. Mon époux a dû m'aider davantage. J'ai dû prendre soin de plus en plus de moi, car je n'avais plus le choix. J'ai demandé à mon être supérieur de me faire voir

le pourquoi de cette expérience. Sur le coup, je ne comprenais pas mais je Lui faisais confiance. Il a fallu que je cesse de donner pour un certain temps et me laisser aimer. J'apprenais à recevoir. Tranquillement, je réalisais combien j'avais donné beaucoup dans la vie, sans respecter mes limites et ce, pour être aimée. Je remerciais chaque jour et je rendais grâce d'être diminuée et de toujours avoir mal physiquement et mon moral était moins bon aussi. Je réalisais que souvent quand je me sentais en manque affectif, j'étais prête à n'importe quoi pour me sentir aimée, utile et valorisée. Comme je suis une dépendante affective, j'allais au-delà de mes capacités pour mériter l'amour. Quand mon besoin était trop grand, je m'oubliais pour donner même quand j'étais fatiguée et pas vraiment en forme. Quelle belle prise de conscience ! Étant dépendante, ma source de valorisation était à l'extérieur de moi-même. Je ressens le besoin de performer pour mériter l'amour des autres. Apprendre à me connaître et respecter mes limites est un apprentissage.

Voici un fait cocasse. Je me suis levée un bon matin, en voulant donner congé à ma fille pour une journée. Je téléphone à ma fille et je lui offre de garder Rose. Je voulais lui offrir une journée de répit et revenir après le souper. Je m'aperçois en lui parlant au téléphone, que son besoin est plus grand. C'est alors que je décide de changer mon horaire. Je lui dis que je vais aller chercher Rose vers quatre heure pm de l'après-midi. Puis, je vais apporter le souper et aller à la piscine pour l'aider à habiller les filles. Elle me répond : « D'accord maman ». Quelques minutes après avoir raccroché le téléphone, je me sentais stressée. Sur le coup, je ne comprenais pas.

Par la suite, je réalise que ce n'est pas cela que je voulais. Je passe une partie de la nuit anxieuse, je ne réussissais pas à dormir. Je me suis mise à écrire ce que je ressentais et j'ai bien réalisé que lorsque je ressens que les autres sont fatigués ou qu'ils ont besoin d'aide, je suis prête à m'oublier. Le lendemain matin, je téléphone à ma fille pour lui signifier que c'est aujourd'hui que ça me convient le mieux pour garder Rose. J'explique à ma fille ce que je ressens, elle

me répond : « Je ne t'avais rien demandé. » J'avais l'impression que ses besoins étaient plus grands, alors je voulais combler ses besoins en oubliant les miens. J'ai finalement gardé Rose la journée qui me convenait et mon mari est allé la reconduire après le souper, comme je souhaitais. J'ai passé une belle journée et le calme est revenu en moi. J'ai eu une grande leçon de vie. Quelle belle prise de conscience, j'étais fière de moi. Je réalise que plus je m'accepte quand je suis fatiguée, plus je comprends que les autres peuvent être fatigués, sans toutefois oublier mes besoins. C'est tout à fait normal de sentir la fatigue après une bonne journée de travail. Un jour, j'ai avoué cette fragilité à une de mes sœurs, je réalisais combien j'avais tant donné quand j'étais fatiguée.

Ensuite, je me suis permise de vivre toutes ces émotions qui montaient en moi. J'ai vécu de la colère et de la peine contre moi. Je m'en voulais, je me laissais aller. Quand j'ai senti cette partie libérée en moi, ça m'a fait du bien. Il a fallu que je m'accueille, et que je me pardonne tout ce que j'avais fait quand je me sentais fatiguée ou pas en forme.

Maintenant, j'apprends un jour à la fois, à dire non, à ne pas aller au devant des besoins des autres et surtout à poser mes limites. Cet apprentissage de vivre se fera en douceur, avec l'aide de mon Dieu d'amour. Je dois trouver mon amour en moi et non à l'extérieur, tous les trésors sont en moi. Je remercie mon être supérieur de m'aider à prendre soin de moi, sans culpabilité, de m'aimer davantage en dépassant plus mes limites, afin de pouvoir donner et aimer gratuitement. Je prenais conscience que ma peur d'être fatiguée et pas en forme venait de mon côté sauveuse. Je voulais tant être en forme pour pouvoir donner afin de me sentir utile, valorisée et surtout aimée.

Mon côté sauveuse était très fort en moi et c'était mon moyen de survie. J'ai demandé à Dieu de me libérer de cette faiblesse. Je sens la guérison se faire peu à peu. Si quelqu'un a besoin, je serai toujours là mais

aujourd'hui je veux le faire librement et gratuitement sans rien attendre en retour. Cette journée m'a été très bénéfique et je suis revenue avec une grande paix intérieure. Dans mon livre, je vous ai parlé de mon problème d'insomnie, de ma dépendance aux autres (particulièrement de ma mère), de mes blessures de mes manques et de mes insécurités affectives, de mon incapacité à dire non par crainte d'être rejetée, de mon besoin d'être sécurisée, de mes colères et de mes peurs. J'ai longtemps refoulé mes peines et mes émotions, mais le travail que j'ai fait sur moi m'a permis de régler ces lacunes pour être bien avec moi. Aujourd'hui, j'accepte les heures de sommeil que Dieu me donne chaque nuit et je Lui dis merci, je m'abandonne à Lui totalement. Je ne prends plus de médicaments et de boisson pour dormir, je suis heureuse et chanceuse. J'espère que mon livre vous a convaincu qu'on peut régler bien des choses en commençant à travailler sur soi. Apprendre à se connaître, à faire grandir notre estime de soi, avec de la bonne volonté et de la persévérance.

Je reviens d'un voyage et je vais passer mon examen de routine chez le médecin. Elle m'appelle pour me dire que j'ai du sang dans les urines, puis elle m'envoie passer un autre examen. Je dois faire analyser trois petits pots d'urine. On me dit que c'est pour voir s'il y a des traces de cancer de la vessie. En sortant, l'inquiétude me prend. En plus, le médecin m'a dit que, pour cet examen, je dois éviter de marcher pendant trois jours pour ne pas brouiller l'urine.

J'ai réalisé que je ne pourrais pas marcher durant trois jours à cause des exigences de l'examen que mon médecin voulait me faire passer. Soudainement, j'ai eu peur d'engraisser et cela m'a permis de me voir tel que j'étais. C'est alors que j'ai décidé d'aller faire une réunion des outre-mangeurs anonymes pour me demander de l'aide. Depuis ce temps, j'y vais 1 fois par semaine et je suis impliquée dans mon groupe. Je réalise que je suis impuissante devant ma peur d'engraisser et mon obsession de la minceur. Depuis que je l'avoue, je perds ces obsessions (peur d'engraisser si je ne fais pas de marche, obsession de la minceur). Je voulais toujours être plus petite que j'étais. Maintenant, je m'accepte mieux dans mon corps. Je peux

aller nager ou marcher librement sans le faire dans le but de maigrir. Quelle libération ! C'est un beau cadeau de la vie.

Un jour à la fois. Finalement, après mes trois jours, je retourne porter les trois petits pots d'urine et j'attends mes résultats. Après deux longs mois d'attente, le médecin m'envoie passer deux autres examens. L'inquiétude me poursuit, je dors moins bien. Je me sens dans l'insécurité. J'ai encore un autre mois à attendre, alors je demande à Dieu de m'aider à lâcher prise et de mieux vivre ce mois d'attente. La semaine suivante, je rencontre une amie qui me raconte qu'elle a été dans le coma. Elle a vu la lumière avant de revenir dans son corps. Elle s'est dite que si elle était revenue, elle avait peut-être une mission à accomplir sur la terre. Je crois qu'elle a un don. Je lui parle donc de ma peur de ne pas dormir qui reviens. Elle me dit que si je crois, je vais être libérée, encore plus et cela arrivera. En revenant de ma rencontre avec mon amie, je décide d'aller marcher, je pleure, je me laisse aller et je sens qu'elle pense à moi. Tout à coup je me mets à penser que mon insomnie est volontaire, que je m'empêche de dormir pour avoir de l'amour de l'affection et de l'attention de mes parents, de mes frères de mes sœurs et de mon mari.

Je me couche en demandant à l'esprit en moi de m'aider à y voir plus clair en m'envoyant des images de mon passé. Je me réveille, je me vois à l'âge de deux ans, assise dans l'escalier. Je dis à ma mère que je n'arrive pas à dormir et elle me dit de retourner me coucher. Je l'écoute, mais je reviens un instant plus tard, en pleurant, je ne dors toujours pas. Alors elle m'invite à la rejoindre en bas, elle me berce, me sécurise, me donne de l'affection. Elle prend soin de moi ! Je réalise que j'ai joué à ce jeu toute ma vie pour avoir de l'amour et ce, sans m'en rendre compte. J'ai vécu la même chose avec mon mari. Quand je disais que je n'étais pas capable de dormir, il me sécurisait et il s'occupait de moi.

Deux jours plus tard, je vais au meeting. Je partage avec un membre ce que je viens de réaliser. Il m'écoute attentivement, je frappe sur ses

épaules, je lui dis que je n'aurai plus besoin de dire que je ne suis pas capable de dormir pour avoir de l'attention et de l'affection. Je pleure, je pleure et je n'en reviens pas, je continue de pleurer. Je sens ma blessure guérir au fond de moi, et mon grand besoin d'être aimée et sécurisée.

Quelle belle prise de conscience et quel beau cadeau ! Depuis ce temps, quand j'y pense, je n'en crois pas mes yeux, il m'arrive de pleurer encore.

Ensuite, je sens le besoin d'aller voir mon confident. Ce dernier est un prêtre avec lequel je me sens très à l'aise. Je me sens écoutée et accueillie. Je lui avoue toutes mes faiblesses et ma fragilité, mes peurs, mes défauts, tout ce que je suis. Je réalise que j'ai aimé les autres pour être aimée par mes manques. Je me mets à pleurer après tout ses aveux et le prêtre me dit : (Le Seigneur est content de tes faiblesses, Il renouvellera tes forces, Il te changera vers le vrai amour. Il te fait traverser sur l'autre rive, c'est l'amour, don gratuit de ta personne.)

Je lui partage ma peur de ne pas comprendre, mon manque de mémoire. Le prêtre m'explique que c'est dans mon imagination, ce que j'ai entendu sur moi, j'y ai cru. En le partageant au prêtre, je pleure, je sens ma blessure se guérir, je n'avais jamais accepté cette partie de moi. Je réalise que cela m'a empêchée de m'intéresser à Roger parce que je savais d'avance que je n'allais pas comprendre.

Depuis ce temps, je m'applique un peu plus. J'ai pris la tâche de trésorière dans mon groupe, je comprends et je suis fière de moi. Mon estime de moi grandit de jour en jour.

Après cette belle rencontre avec le prêtre, je me sens prendre un nouvel envol, comme le goéland au-dessus de la mer. J'ai le goût de terminer mon livre pour aider ceux qui souffrent encore.

Ma mère dormait mal parfois, quand elle se réveillait le matin et qu'elle disait qu'elle avait mal dormi, je l'aidais davantage. Alors le prêtre m'a fait comprendre que, si je disais que j'avais mal dormi,

les gens allaient m'aider plus et mieux s'occuper de moi. Pendant la semaine suivante, dans la journée et le soir avant de me coucher je me répétais : (Je te demande pardon maman de ne pas t'avoir comprise quand tu dormais mal et que tu étais fatiguée le lendemain. À partir de maintenant, je me pardonne de ne pas t'avoir comprise et acceptée dans ces moments de fatigue. C'est seulement à cette condition que je peux enfin m'accepter de mieux en mieux.) Plus je le répétais, mieux je m'accueillais et plus ça m'apaisait. Un bon matin, je me lève alors que ma nuit avait été moins bonne. Je me sentais fatiguée et pas très en forme. Je pars pour aller marcher, en disant merci et en rendant grâce à Dieu de me sentir fatiguée ce matin là. Je le remerciais tout au long de ma marche. Vers la fin de ma marche, l'esprit en moi m'inspirait : Petite Carole, tu t'es jamais vraiment acceptée et accueillie de te sentir fatiguée après une nuit de sommeil moins bonne. Tu t'es battu toute ta vie. Je me suis mise à pleurer et je me laissais aller. Par la suite , je ressentais que j'accueillais et j'acceptais cette partie qui m'avait tant fait souffrir.

L'esprit en moi M'inspirait qu'à partir de ce jour, ce ne sera plus important de bien dormir à tout prix parce qu'à chaque matin, Il me donnerait cette grâce en le lui demandant de m'accepter telle que je suis. Il n'y aura plus de lutte ni de combat, ce sera la détente. Quel beau cadeau! Encore un peu plus d'acceptation de moi, surtout dans cette partie où je me sentais plus fragile et vulnérable.

Par la suite, j'ai senti le besoin d'écrire à mon mari et je lui ai lu la lettre. (Je te demande pardon pour tout ce que j'ai pu te faire vivre avec mes défauts, mes faiblesses et mes peurs. Surtout mes peurs de ne pas dormir et de ne pas comprendre.) Je me mets à pleurer, je me laisse aller, mon mari m'écoute attentivement. Plus je lis la lettre, plus je me libère d'un poids dans le cœur.(Je ne te tiens plus responsable de ma vie, si je ne suis pas bien, ça ne dépendra plus jamais de toi. Je suis l'unique responsable de mon bonheur.) Il me tend la main, je la serre en lui disant qu'il est l'homme de ma vie et que je l'aime beaucoup.

Depuis cette lettre lue à Roger, je me sens libre intérieurement d'aimer un peu plus chaque jour.

J'ai perdu ma peur de ne pas dormir. Je ne prends plus de pilules pour dormir. Je dors chaque nuit les heures que j'ai besoin pour transmettre vitalité et l'amour.

Après deux mois d'attente, j'ai de bonnes nouvelles. Les deux examens sont merveilleux. J'ai laissé Dieu être plus le capitaine de mon bateau.

Je vais à mon rendez – vous chez l'urologue. Elle veut me faire passer deux autres tests d'urine pour être certaine. En sortant de son bureau, je suis déçue car je croyais fermer ce dossier, mais Dieu en a décidé autrement. Il a un plan parfait pour moi, la puissance de la louange, dire merci pour tout ce qui nous arrive et lui faire confiance. En retournant au C.L.S.C. pour mes échantillons d'urine, j'oublie le papier du médecin. Je dois retourner à la maison. Je remercie et je fais confiance.

Revenue au C.L.S.C. avec mon papier, je vois un couple que je connais et qui attendait leur tour. J'ai vu les dessins de Dieu, il voulait que je rencontre ce couple. Il s'agit de lui faire totalement confiance et de dire merci pour tout. Le couple m'invite à déjeuner, je leur dis que je vais manger avec mon mari tous les mardis. Je me disais, dans mon for intérieur, j'aimerais présenter ce couple à mon mari un jour, j'ai rien forcé et c'est arrivé. J'ai eu une grande leçon de vie. M'abandonner et me laisser diriger par l'esprit en moi, je sais maintenant, c'est ce qu'il y a de meilleur pour moi. Suite à ces ennuis de santé je me sens revivre plus que jamais. Je veux être à l'écoute de l'esprit qui m'habite pour porter l'amour à ceux qui m'entourent.

Je reviens de prendre mon gâteau de 20 ans sans alcool. Je leur disais que Jésus nous guérit de nos blessures affectives. Le bonheur, c'est d'être bien avec soi, et d'être fière de soi.

J'espère que mon livre vous a donné le goût de commencer un cheminement qui vous aidera à vous connaître, à faire grandir votre estime afin d'en arriver à un bien-être intérieur. Et surtout, notre Puissance Supérieure comme guide.

CLIN D'ŒIL À MA MÈRE DISPARUE

SALUTATIONS

Je suis assise face à la Vierge et, aujourd'hui, je me sens inspirée, ayant le goût de vous parler des trois derniers mois qu'elle a vécu lors de sa maladie.

Maman est décédée le 3 juin 2005 à 2 :30 de la nuit.

Après avoir dit à une de mes sœurs qu'elle avait une douleur intense dans son dos, nous avons décidé de l'amener chez le médecin. La rencontre terminée, il a décidé de lui faire passer des examens. Le médecin nous a appris que maman avait des nodules aux poumons, aux reins et au foie. En fait, ma mère souffrait d'un cancer généralisé intraitable. Nous avons quitté la clinique bien triste. Le lendemain, nous avons réuni nos sœurs et nos frères pour leur apprendre la nouvelle et toute la famille en était peinée. Ma mère voulait rester dans son logement. Pendant la journée, elle pouvait rester seule deux ou trois heures, mais la nuit, c'était impossible pour elle. Tout le monde était d'accord pour passer des nuits à ses côtés de façon alternative. On faisait un horaire pour la semaine en se disant « Un jour à la fois ». Ma mère s'affaiblissait de jour en jour, alors j'ai demandé au médecin si c'était toujours possible pour elle, de rester seule pendant la journée. Il a répondu que c'était peu probable et, à partir de ce moment, plus jamais nous l'avons laissée seule. Être près d'elle jours et nuits était toute une organisation mais, tout le monde était prêt à faire sa part. La femme du logement d'en bas, les sœurs à maman, ses belles-sœurs et son neveu faisaient équipe avec nous.

Nous avons vécu de belles choses pendant sa maladie : souvent ma mère et moi parlions d'amour. Elle me faisait part de ses peurs et, sa plus grande peine était de ne plus jamais voir ses enfants et ses petits-enfants. Elle ne voulait pas quitter son logement pour finir sa vie au

centre pour soins palliatifs. Elle savait que plus jamais elle pourrait retourner dans son logement et, en y pensant, ses beaux yeux verts s'imprégnaient de larmes. Pendant mes journées de garde, je lui faisais des massages et cela la sécurisait d'être touchée. Mes frères, mes sœurs et moi essayaient d'être attentifs le plus possible à ses besoins. Tout le monde souhaitait la voir vivre encore des moments heureux. Elle me disait souvent : « Tu ne peux pas savoir à quel point je trouve ça beau de voir le petit Jésus sur la paille ». Je lui demandais pourquoi ? Elle me répondait : « Cette beauté me touche. » Le lendemain, je me suis arrêtée près d'un champ pour aller chercher de la paille. Je l'ai fait sécher au soleil et ensuite je l'ai déposé dans une petite boîte. J'ai placé dessus un petit Jésus de ma collection personnelle.

En arrivant chez elle, je lui ai montré mon cadeau que j'avais préparé avec amour. En le voyant, elle s'est mise à pleurer et plus elle le regardait, plus elle pleurait. La voir heureuse me faisait tellement plaisir. Nous étions tout près l'une de l'autre, se serrant et pleurant. Ce fut un moment de tendresse inoubliable. Elle m'a demandé de mettre la petite boîte sur son bureau, pour être certaine de la voir tous les matins. Cette journée là, ce n'était pas mon soir de garde, mais j'avais le goût d'aller la visiter. Je l'ai aidée à se coucher et ensuite, je lui ai fait un petit massage. Je me suis assise sur le bord de son lit et j'ai dit : « Il y a eu des différends entre nous dans le passé, mais je veux que tu saches que je t'aime gros. » Ma mère m'a répondu la même chose en pleurant, et nous pleurions ensemble. Pendant une bonne quinzaine de minutes, elle m'a caressé les bras en m'exprimant son amour. Spontanément elle m'a dit : « Tes bras sont bien fermes ! », et je lui ai répondu : « C'est ma pratique d'exercices qui les a raffermis. » Un petit brin d'humour de sa part... Nous pleurions toutes les deux. Jamais je n'oublierai ces moments de tendresse que j'ai vécus avec elle. Chaque fois que sa figure me viendra en tête, je penserai à l'intensité de ces bons moments.

Un jour, elle m'a dit : « Tu es une grande dame, et j'aimerais que tu pries pour que je puisse mourir chez moi. » Tout en la regardant dormir, j'ai demandé à Dieu de l'exaucer. Quand elle s'est réveillée, j'ai dit à ma mère : « Je suis convaincue qu'Il t'exaucera. »

La dernière semaine, ma mère avait besoin de plus de soins et le médecin nous a demandé, à ma sœur Solange et moi, si nous étions encore capables de la garder à la maison. Nous avons répondu : « oui » toutes les deux. Cette journée- là était un lundi. Le mardi, elle n'allait pas bien du tout et on a rappelé le médecin. Le lendemain matin, il a passé deux heures à la maison et, à la fin de sa visite, il lui a dit qu'il était prêt à l'accueillir à Champagnat. Ma mère a accepté et le médecin lui a promis de bien s'occuper d'elle. Mes trois sœurs et moi, se sont mises ensemble pour lui donner son « dernier » bain.

Le lendemain matin, quand l'ambulance est arrivée, je crois que ma mère avait choisi de s'abandonner à l'inévitable. Les deux ambulanciers l'ont couchée sur une civière et j'ai vu des larmes dans ses beaux yeux verts, parce qu'elle regardait son logement pour la dernière fois. Mes trois sœurs, mon frère Richard, la propriétaire du logement, et la dame d'en bas et moi pleuraient son départ : un moment triste et émouvant. Le médecin l'a accueillie à Champagnat et, après un court échange avec elle, il est reparti. Elle a fermé ses yeux et ne les a plus jamais réouverts : un début de coma. L'infirmière du soir est allée la voir dans sa chambre et, en sortant, elle a dit à mon frère Jocelyn et à moi que notre mère ne passerait probablement pas la nuit. C'est vrai que ses mains et ses pieds commençaient à devenir bleus. Ses jambes avaient des taches qui étaient causées par un mauvais fonctionnement de l'oxygène. J'ai contacté mes frères et mes sœurs. Tout le monde est venu la voir une dernière fois.

Vers 10 : 30 pm à ma grande surprise, j'ai quitté la chambre à la même heure que les autres. C'est seulement une fois assise dans mon auto que j'ai pris conscience, que la plupart du temps, je restais près d'elle jusqu'à la fin de la journée pour aller chercher le plus d'amour possible. Présentement, je me sens sereine comme si ma mère m'avait dit en sourdine : « Je t'aime Carole et je crois que tu pourras vivre sans moi, enfin libérée. » Ces paroles m'ont donné un sentiment d'indépendance et de liberté. Je sais que je n'aurai plus jamais besoin d'aller chercher l'amour à l'extérieur, car tous les tré-

sors sont à l'intérieur de moi. L'amour est un sentiment magnifique que tous les êtres humains devraient connaître dans leur vie.

Deux de mes sœurs, Solange et Dominique, sont restées près d'elle. Dans la nuit, vers 2h30, elle a rendu l'âme durant son sommeil. Le médecin est venu dans sa chambre pour nous confirmer que plus jamais notre mère ouvrirait ses yeux ou nous dirait une parole. Malgré ses peines, maman a agi en grande dame tout au long de sa maladie. Elle continuait même à faire de l'humour.

Juste avant que le cercueil ne se ferme, j'ai demandé à ma mère de me léguer son sens de l'humour. Je vais toujours garder mon côté sérieux et spirituel, mais j'ai de plus en plus le sens de l'humour. Aux funérailles, il y avait de beaux chants et de la belle musique : ma mère aimait tellement ça ! Les petits- enfants étaient présents lors de la cérémonie, exactement comme ma mère le voulait.

Le lundi suivant, tout le monde s'est rendu à son logement pour le vider. Mon frère Jocelyn nous est arrivé avec une belle lettre adressée à chacun de nous. Tout le monde pleurait en lisant ces lettres remplies d'amour. Je relisais souvent la mienne et je pleurais à chaque fois. Tant de belles choses qu'elle me disait, j'étais remplie de joie.

«Maman tu as été une grande dame durant ta maladie, et, tout au long de ta vie, un très bel exemple pour tes enfants et tes petits- enfants.»

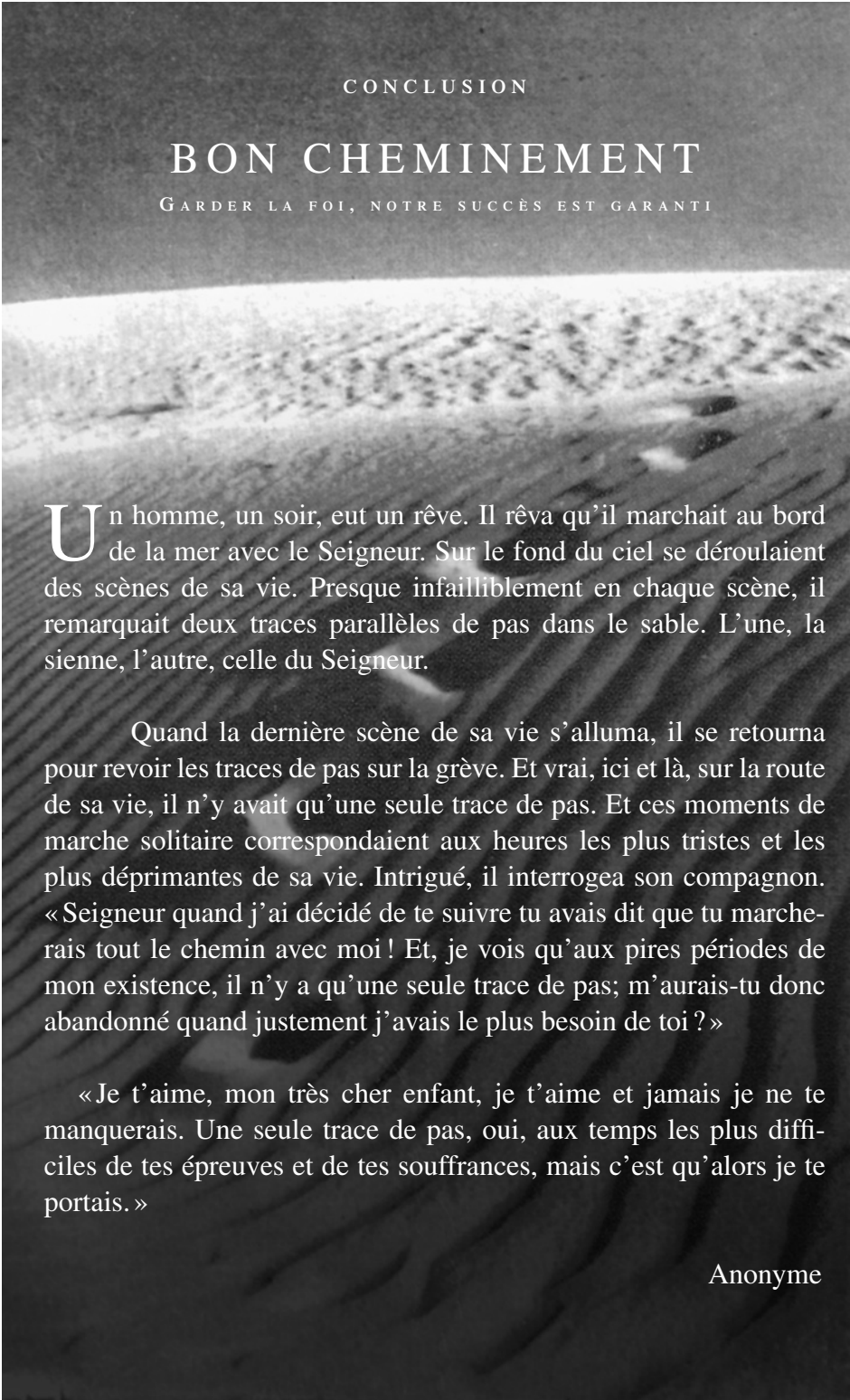
«Bye Maman ! Repose- toi bien et salue Papa de la part de tes enfants et petits- enfants.»

Je t'aime gros !

Ta fille Carole



Madeleine Gagnon



CONCLUSION

BON CHEMINEMENT

GARDER LA FOI, NOTRE SUCCÈS EST GARANTI

Un homme, un soir, eut un rêve. Il rêva qu'il marchait au bord de la mer avec le Seigneur. Sur le fond du ciel se déroulaient des scènes de sa vie. Presque infailliblement en chaque scène, il remarquait deux traces parallèles de pas dans le sable. L'une, la sienne, l'autre, celle du Seigneur.

Quand la dernière scène de sa vie s'alluma, il se retourna pour revoir les traces de pas sur la grève. Et vrai, ici et là, sur la route de sa vie, il n'y avait qu'une seule trace de pas. Et ces moments de marche solitaire correspondaient aux heures les plus tristes et les plus déprimantes de sa vie. Intrigué, il interrogea son compagnon. « Seigneur quand j'ai décidé de te suivre tu avais dit que tu marcherais tout le chemin avec moi ! Et, je vois qu'aux pires périodes de mon existence, il n'y a qu'une seule trace de pas; m'aurais-tu donc abandonné quand justement j'avais le plus besoin de toi ? »

« Je t'aime, mon très cher enfant, je t'aime et jamais je ne te manquerais. Une seule trace de pas, oui, aux temps les plus difficiles de tes épreuves et de tes souffrances, mais c'est qu'alors je te portais. »

Anonyme

TABLE DES MATIÈRES

Avant-propos.....	9
Introduction.....	11
Chapitre 1	
Trois-Pistoles	17
Chapitre 2	
Nicolet.....	21
Chapitre 3	
Granby.....	25
Chapitre 4	
La libération par le pardon	33
Chapitre 5	
Journée de guérison.....	41
Chapitre 6	
Garde ton côté d'enfant.....	59
Chapitre 7	
Clin d'œil à ma mère disparue	101
Conclusion	105

AUX ÉDITIONS BELLE FEUILLE

68, Saint André
Saint-Jean-sur-Richelieu
Québec J2W 2H6
Tél. : 450 348-1681
Courriel : marceldebel@videotron.ca

P O É S I E

Fantaisies en couleur	Marcel Debel
Bonheur condensé	Magda Farès
Arc-en-ciel d'un ange	Diane Dubois
À la cime de mes racines	Mariève Maréchal
Un miroir sur ma tête	

N O U V E L L E S

Lumière et vie	Marcel Debel
La Vie	Marcel Debel
Quelqu'un d'autre que soi	Micheline Benoit
Une femme quelque part	Micheline Benoit

E S S A I S

Univers de la conscience	Yvon Guérin
Les Jardins	Pierre Angers
expression de notre culture	
Au jardin de l'amitié	Collectif

R O M A N S

Méditation extra-terrestre	Olga Anastasiadis
Rose Emma	Gisèle Mayrand Desroches

H I S T O I R E S V É C U E S

L'instinct de survie de Soleil	Gabrielle Simard
L'insomnie une lueur d'espoir	Carole Poulin

F A N T A I S I E S P O U R E N F A N T

L'anniversaire de Marilou	Hélène Paraire
---------------------------	----------------

C O N T E S

Le diamant inconnu	Pierre Barbès
Contes de guérison et de l'au-delà	



Un jour, **Carole Poulin** s'est dit : « si je me libère de l'insomnie, ma mission sera d'aider ceux et celles qui en souffrent. »

Derrière sa peur de ne pas dormir se cachaient les peurs d'être fatiguée et de ne pas être en forme, surtout si elle avait pris des engagements pour le lendemain. C'est une des principales raisons pour laquelle elle voulait tant contrôler son sommeil et dormir à tout prix.

Maintenant, elle accepte mieux de se sentir fatiguée. A tous les soirs, elle s'abandonne à son Dieu d'amour qui lui donne les heures de sommeil dont elle a besoin. Elle ne prend plus d'alcool, de médicaments ou de nourriture pour s'aider à dormir. Elle s'est libérée également de ses colères et de ses peines bien enfouies au fond d'elle pour en arriver à pardonner les autres et à se pardonner elle-même. Son souhait le plus grand est que son livre, **L'insomnie, une lueur d'espoir**, apporte à ceux et celles qui en éprouvent le besoin force et courage d'entreprendre un cheminement pour devenir libre et en paix avec lui-même. Que l'esprit souffle sur les voiles de vos vies !

Accepter son impuissance face à l'insomnie est primordial et la pratique du lâcher-prise est efficace pour parvenir à s'en libérer. Une fois mieux acceptée, la personne peut guider avec amour les autres qui vivent le même cauchemar.

Les deux critères déterminants qu'elle a réussis à atteindre tout au long de son parcours sont l'**Estime de Soi** et la **Confiance en Soi**. Le plus important pour un être humain, c'est de s'aimer et de s'accepter tel qu'il est. Maintenant elle sent du plus profond de son cœur qu'elle est une excellente personne. Bon courage dans votre démarche !



9 782981 073471